ڈائجسٹ
اگست 2017
کا دسترخوان
پاکستان اسپیشل

فہرست

پاکستان اسپیشل

کھانے میں کے خزانے

حسن و جمال

صحت عامہ

میرے بچپن کے دن

گھرداری

باغبانی

ریستوران ریویو

لائٹ کیمرہ ایکشن

مستقل سلسلے

سفر شرط

ریسیپیز

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 78، اگست 2017

سرورق لاہوری ہریسہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

27 رمضان المبارک 1366 ہجری جمعۃ الوداع کو صفحۂ ارض پر ہمارے پیارے وطن پاکستان کا نقش جلوہ گر ہوا۔ اس طرح اب پاکستان کی عمر 70 برس ہونے کو آ رہی ہے۔ آپ سب کو یوم آزادی مبارک ہو۔

آزادی محض ایک نعرہ نہیں، ایک طویل جدوجہد کی داستان ہے۔ جس میں ہم خون کے دریا سے گزر کر مملکت پاکستان کی حدود میں داخل ہوئے۔ قائداعظم محمد علی جناح نے آزادی کی یہ جنگ ہندوانہ تعصب اور تنگ نظری کا مقابلہ کر کے جیتی اور انگریز سے یہ جنگ قانون کے دائرے میں رہ کر لڑی۔ اس طرح دو قومی نظریے پر گامزن رہ کر منزل مراد پائی، پاکستان زندہ باد!

ڈالڈا کا دسترخوان ہر برس یوم آزادی کے اس موقع پر خصوصی ایڈیشن شائع کرتا ہے۔ جس کے مضامین، کھانوں کی خاص تراکیب اور طرز زندگی کے ساتھ ساتھ پاکستانی ثقافت پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔ آگے بڑھیے، مستقبل پر نظر رکھیے تاکہ پاکستان کا مستقبل روشن رہے، آج کے دن آتشبازی شوق سے دیکھی جاتی ہے کہ یہ آزادی کا ایک سمبل ہے اصل میں، ہم ہر سال امید کے دیئے کو ہاتھوں میں تھامے سبز ہلالی پرچم لہرا کے دعا مانگتے ہیں کہ نگار وطن تو سلامت رہے۔ (آمین)

یوم آزادی کا یہ خاص شمارہ آپ کو کیسا لگا، ضرور بتایئے اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

سرورق کی عکاسی بہت اچھی ہے

جولائی 2017 کا شمارہ میرے سامنے ہے۔ اس بریانی اسپیشل کا سرورق بہت خوب ہے۔ تصویر کی عکاسی سے بریانیوں پر روشنی کا منعکس ہونا اچھا لگ رہا ہے۔ کھانے صحت کے خزانے کے سلسلے میں آم، جامن، 5 غذائیں بوجھ پن سے دیں نجات، سلاد، بلیک بیریز، مفید دالیں، مرچ ذائقہ کا ذائقہ صحت کی صحت پسند آئے۔ نئی ماؤں کے 5 سپر فوڈز سے متعلق جان کر ہماری رہنمائی ہوئی۔ میری باجی بھی زچگی کے دور سے گزر رہی ہیں یہ مضمون ان کی معلومات میں خاطر خواہ اضافہ کر رہا ہے۔

ہم میں سے ہر نوجوان لڑکی سائز زیرو کی خواہش رکھتی ہے اس لئے یہ مضمون بھی غلط تصورات کی نفی کرتا ہے اور سائنسی معلومات بہم پہنچاتا ہے۔ بریانیوں میں وہائٹ ہانڈی، انڈے قیمے اور ریشمی کباب بریانی بہت شاندار لگ رہی ہیں۔ ناشتے کے لئے شکرقندی کا صحت بخش ناشتہ بے حد اچھی تجویز ہے۔ **راحیلہ نعیم ... کوٹری**

مینگو کی ریسیپیز اور عمدہ ڈیزائننگ

مجھے ریسیپیز نے بہت متاثر کیا۔ چند نئی طرز کی بریانیاں شامل اشاعت کی گئیں مثلاً دال کی چٹ پٹی بریانی اور وہائٹ ہانڈی بریانی نام کی طرح ان کی منفرد پیشکش اور ذائقہ مدتوں یاد رہ سکتا ہے۔ امید ہے کہ اسی طرح آئندہ شمارے میں میں گوشت یا سبزیوں سے متعلق انوکھی تراکیب شائع کی جائیں گی۔ آم پھلوں کا بادشاہ ہے ہر کسی نے تسلیم کیا اور آپ نے اپنی ٹیم کا لوہا آزمالیا مینگو آئسکریم باؤل، مینگو پینا کوٹا، مینگو بریڈ پڑا اور مینگو ایکلیئرز کے صفحات کی شاندار ڈیزائننگ کر کے، غرضیکہ بہت اچھا میگزین پڑھنے کو ملا ہے۔ **ثناء امتیاز ... حیدرآباد**

حسن و جمال کے صفحات اچھے لگے

اپنی ہیلز کی کیئر، دو موہے بالوں سے متعلق، روز میری کے کمالات اور جھلمل جھلمل کرنیں لائیں دلہن کا زیور بہت اچھے موضوعات ہیں۔ گو کہ مقامی اخبارات ایسے مسائل اور موضوعات پر مضامین شائع کرتے رہتے ہیں لیکن جو بات ڈالڈا کا دسترخوان کی ہے وہ کسی اور رسالے میں نہیں نظر آئی۔ مجھے دال کی چٹ پٹی بریانی نے بڑا لطف دیا۔ پڑا سموسہ بھی نئی تراکیب تھی اچھی لگی۔ جامن اور دالوں سے متعلق اچھا مواد شامل اشاعت کیا گیا ہے۔ **عالیہ رضوان ... سکھر**

شہرنامہ رسالے کی جان تھا

اس سلسلے کو ہم سرسری لیا کرتے تھے مگر اب کی بار آپ نے ڈالڈا اور ٹی وی پروگراموں سے متعلق بہت اچھا تجزیہ شائع کیا۔ رمضان المبارک میں ہم یہ ٹی وی پروگرام دیکھا کرتے تھے مگر سرسری انداز میں، بہت سی باتیں یاد نہیں رہتی تھیں۔ شہرنامہ پڑھ کر ٹی وی کے ان پروگراموں اور ڈالڈا کے انعامات سے متعلق جان کر اچھا لگا۔ **مومنہ لطیف ... دادو**

لائٹ کمرہ ایکشن پسند آیا

میرا سیٹھی میری پسندیدہ اداکارہ ہیں۔ آپ نے جولائی 2017 کے شمارے میں ان کا انٹرویو لے کر میری دیرینہ خواہش پوری کر دی لیکن یہ انٹرویو مختصر لگا۔ **مہوش رضوان ... رحیم یار خان**

انوکھے اور دلچسپ، یہ سلسلہ خوب رہا

چارکول پڑا واقعی انوکھا اور دلچسپ ذائقہ تھا۔ رسالے کی تصاویر اور تحریر دونوں عمدہ ہیں۔ اس طرح کے موضوعات پڑھنے میں دلچسپی محسوس ہوتی ہے۔ **محسنہ وقار ... عمرکوٹ**

گھرداری کے سلسلے ہوتے ہیں لاجواب

یہ کہنے کی بات نہیں، آپ نے ڈالڈا کا دسترخوان میں ایسے کتنے ہی اچھے سلسلے شامل کیے جنہیں ہم پڑھنا چاہتے تھے۔ اس بار وال پیپرز، راٹ آئرن، گھر محض جمالیاتی خوبصورتی کا شاہکار نہ ہوں اچھے مضامین ہیں۔ **روا پرویز ... بدین**

چھٹیاں اور ساون منائیں، بریانی اسپیشل تعارفی جائزہ

یہ تعارفی مضمون بریانی اسپیشل کا تعارفی خاکہ پیش کر رہا تھا، اچھا لگا۔
ڈالڈا کی مصنوعات سے متعلق مضمون بھی جامعیت سے لکھا گیا ہے۔ اس مضمون میں پڑا سموسہ کا ذکر کیا گیا ہے۔ ریسیپی آزمائی تو اچھی بنی کیا بات ہے ڈالڈا کی! **ماہ نور ... لاڑکانہ**

ڈالڈا کا دسترخوان، جامع انداز کا جریدہ

زندگی کے بیشتر مسائل اور دلچسپ معلومات پر مبنی مضامین کی اشاعت کا سلسلہ اسی طرح جاری رکھئے گا کیونکہ ریسیپیز تو رسالے ہی کی نہیں ہماری بھی جان ہیں۔ ہم نے برسوں پہلے اسی رسالے کی مدد سے کھانا پکانا سیکھا۔ کتنی ہی نئی ڈشز آپ نے متعارف کرائیں تاکہ گھر بیٹھی خواتین کو مناسب انداز میں رہنمائی مل سکے اور سچی بات یہ ہے کہ ہم نے ڈرائنگ روم سے اٹھا کے یہ رسالہ کچن کیبنٹ میں رکھا ہی اس لئے ہے کہ جہاں بھولیں گے کوئی بات، جھٹ سے رہنمائی اور ٹپس ہمارے سامنے ہوں گی۔ اس بار بریانیوں نے ہمارے دسترخوان کی رونق بڑھائی۔ ادھر آم

کے دلفریب ذائقوں کی گویا بہار آ گئی، مینگو ایکلیئر ہماری پسندیدہ ریسیپی تھی ہم نے فوراً بنائی۔ آپ جیسی اچھی تو پتا نہیں بنی کہ نہیں ہمارے ابو نے بہت تعریف کی اور امی نے بھی خوب حوصلہ افزاء باتیں کیں۔ ڈالڈا آپ کا شکریہ! **مناحل ... ملتان**

کڈز اسپیشل کی تراکیب بہت عمدہ ہیں

بچوں والے گھروں میں ہم ماؤں سے یہی توقع کی جاتی ہے کہ ہم ہر روز کوئی نہ کوئی نئی چیز بنائیں گے۔ چیز تو عموماً بچے پسند ہی کرتے ہیں لہٰذا چیز بھرے نگٹس بنائے گئے اور ہم نے تو Knock Out کے ساتھ پیش کیے۔ چھٹی والے روز کرسپی چکن ان اسپیگھٹی باؤل بنائے اور یہ بھی آپ کے Knock Out کے دوسرے ذائقے کے ساتھ بچوں کو کھلائے۔ اسکول کھلیں گے تو بچے فرمائش کر کے اسکول لے جائیں گے۔ خاص کر اپنی برتھ ڈے پارٹی کو بہت انجوائے کریں گے۔ **ماہم علی ... لاہور**

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

یوم آزادی... اللہ کا احسان

ایٹمی پاکستان

نیلے آسمان تلے پاکستان کا سرسبز وجود ہمارے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔ 14 اگست، یوم پاکستان، ہماری آزادی یعنی آزاد مملکت کا تاریخی حوالہ ہے۔ ہم سب چاہتے ہیں کہ پاکستان مستحکم ہو اور ہر سطح پر ناقابل تسخیر ہو جائے۔ ہمارے صوبہ بلوچستان کے شمال مغرب میں صحرائے خاران کے پس منظر میں اونچے اونچے سنگلاخ پہاڑ جب 28 مئی 1998 کی سہ پہر سنہری ہونا شروع ہوئے تو فضا تکبیر کے نعروں سے گونج اٹھی۔ یہ وہ وقت تھا جب پاکستان نے اپنے دشمن ملک کا غرور خاک آلود کردیا، جب ان کے ناپاک عزائم چاغی کے پہاڑوں سے اٹھنے والی ایٹمی گرد میں دب گئے اس روز کو یوم تکبیر کہا جاتا ہے۔ جب دنیا بھر کی پیشکشوں کو صحرائے خاران میں دفن کردیا گیا۔ پاکستان کے ساتھ بھارت کا جارحانہ رویہ اس وقت شدت اختیار کر گیا تھا جب طاقت کے نشے میں چور واجپائی حکومت نے 11 مئی 98 کو بوکھران کے مقام پر زیر زمین تین ایٹم بم کے تجربے کرنے کے بعد پاکستان کو آنکھیں دکھانا شروع کردیں۔ دو دن کے وقفے کے بعد مزید دو دھماکے کردیے۔ اس تمام تر صورتحال کے بعد وہ پاکستان کو علی الاعلان دھمکیاں دینے لگا جس کا جواب دینا ناگزیر تھا۔ یہ ان کے وہم و گمان میں بھی نہ ہوگا کہ پاکستان 6 ایٹمی دھماکے کرسکتا ہے۔

بھارت 74 میں ایٹمی تجربہ کرچکا تھا۔ پاکستان اپنے محدود وسائل کے باعث بھارت کے ساتھ عددی اعتبار سے جنگی ہتھیاوں کی دوڑ میں مقابلہ نہیں کرسکتا اس لئے ایٹمی دھماکہ ضروری تھا۔ بھارت کے ایٹمی قوت بن جانے کے بعد خطہ میں طاقت کا توازن بری طرح بگڑ گیا۔ بھارتی ایٹمی تجربات کے بعد محسن پاکستان ڈاکٹر عبدالقدیر خان اور سابق وزیراعظم ذوالفقار علی بھٹو نے پاکستان کو ایٹمی قوت بنانے کا فیصلہ کیا۔ انہوں نے دنیا کو واضح اور دوٹوک پیغام دیا کہ ہم گھاس کھالیں گے مگر ایٹم بم ضرور بنائیں گے جسے بعد میں آنے والی حکومتوں نے بھی جاری رکھا۔

قوموں کی زندگی میں ایسے لمحات ضرور آتے ہیں جب ایک صحیح فیصلہ قوم کی تقدیر بدل کر رکھ دیتا ہے۔

28 مئی 1998 بھی پاکستان کی تاریخ میں ایسا ہی بروقت اور صحیح فیصلہ تھا۔ اگر ایٹمی دھماکہ نہ کیا جاتا تو ہماری آنے والی نسلیں غیر محفوظ ہوجاتیں اور پاکستانی احساس کمتری میں مبتلا ہوجاتے۔ ان تجربات کے بعد مسلم امۃ میں خوشی کی لہر دوڑ گئی اس دن کو یوم تکبیر سے تعبیر کیا گیا۔

پاکستانی ایٹمی بموں کی تعداد اور کوالٹی میں بھارت پر برتری اور پاکستان کے میزائلوں میں سو فیصد ہدف کو تباہ کرنے کی صلاحیت نے بھارت کے مقابلے میں وطن عزیز کو محفوظ بنادیا ہے۔ پاکستان امن پسند ملک ہے پھر بھی اپنے وجود کو قائم رکھنے کے لئے اسے ہندوستان سے جنگیں لڑنا پڑیں۔

پاکستان اپنے زیادہ سے زیادہ وسائل عوام کی معاشی حالت بہتر بنانے اور انہیں خوراک، تعلیم اور علاج معالجے سمیت زندگی کی بنیادی سہولتیں فراہم کرنے پر صرف کرنے کا شدت سے آرزومند ہے مگر پڑوسی ملک بھارت کی جانب سے جارحیت کے خطرات کی موجودگی میں اپنے دفاع سے بھی غافل نہیں رہا جاسکتا۔ مختلف اسباب کی وجہ سے ملکی سلامتی کے لئے خطرات آج بھی موجود ہیں جس وجہ سے دفاعی صلاحیتوں میں اضافہ کی جدوجہد جاری رکھی جارہی ہے۔

پاکستان اسلام کا قلعہ ہے اور مسلمانوں کی حفاظت کا ضامن بھی، آج یوم آزادی کے موقع پر اس عہد کا اعادہ کرنا ضروری ہے کہ ہم اپنے وطن کے چپے چپے کی بھرپور حفاظت کریں گے۔ آیئے پاکستان کو امن کا گہوارہ اور ناقابل تسخیر بنادیں، اللہ ہمارا حامی وناصر ہو (آمین)

مسلم خواتین کا لباس، عہد بہ عہد

تقسیم ہند کے بعد پاکستانی ملبوسات کی ثقافت

برصغیر میں ترکوں، پٹھانوں کے بعد مغلوں کی سلطنت قائم ہوئی اور اکبر ایسا بادشاہ ہے، جس نے مسلمانوں اور ہندوؤں کو ایک ہی کلچر میں منسلک کرنے کے لئے اپنے مغلیہ پہناوؤں کو ترک کر کے ہندوستانی ثقافت سے فیض اٹھایا۔ اس دور کے مغل شہزادے، شہزادیوں کے لباس کو دیکھا جائے تو واضح ہوتا ہے کہ یہ مکمل طور پر راجپوت پہناوے بھی نہیں پہنتے تھے۔

اگر شمالی ہند کے مسلمان عوام کے لباس پر غور کریں تو ان کے ہاں بھی پاجامے اور قمیصیں رائج تھیں جن کے ساتھ دوپٹے اوڑھے جاتے تھے۔ البتہ پاجامہ کبھی تنگ، کبھی شلوار اور کبھی غرارہ مقبول رہا۔ قمیص مختلف ادوار میں طویل اور مختصر ہوتی رہی۔ اس کے برخلاف جنوبی ہند میں لہنگے کا استعمال مسلمان عورتوں میں رائج رہا۔ یہاں غرارہ یا شلوار کے بجائے لہنگا استعمال ہوتا رہا۔

آج کل پاکستان میں غرارہ اور شرارہ یعنی لہنگا ایک بار پھر فیشن میں مقبول ہو رہا ہے۔ چھوٹے پائنچوں والے غرارے عام روز مرہ کی مصروفیات کے دوران نوجوان لڑکیوں کا پہناوا بن چکا ہے۔ سفید سوتی غرارہ کرتیوں کے ساتھ پہنا جا رہا ہے۔ پاکستانی صنعت کاروں میں NL (نشاط لینن) ایسا برانڈ ہے جس نے موسم گرما کے ملبوسات کی رینج میں یہ غرارے متعارف کرائے۔

مغل شہزادیوں کی متعدد تصاویر پاکستانی عجائب گھروں میں بھی موجود ہیں ان کو دیکھ کر ان کے لباس کی شان علیحدہ ہی نظر آتی ہے۔ یہ شہزادیاں کلاہ یا تاج کا استعمال کیا کرتی تھیں۔ کلاہ کے علاوہ جامہ یا قبا اور پاجامہ لباس کے ضروری اجزاء ہیں۔

قبا یا جامہ

یہ طویل لمبے یا مختصر کبھی ٹخنے نظر آتے تو کبھی ایڑھیاں تک ڈھکی رہتیں پاجامے کبھی تنگ اور کبھی چوڑی دار نہیں بھی ہوتے۔ جامہ یا قبا اور ایک کوٹ کا بھی استعمال ہوتا جو اکثر نیم آستین کی شکل رکھتا تھا۔ اونچی ایڑھی کے جوتے ماضی میں بھی پہنے جاتے تھے مگر عموماً چپل اور فلیٹ جوتے پہنے جاتے تھے۔ جس رنگ کا پاجامہ ہوا کرتا اسی رنگ کے سینڈل پہنے جاتے۔ قبا عموماً باریک ریشمی کپڑے کی ہوتی جس سے بدن کا رنگ جھلکتا تھا مغلیہ دور کے بعد شمالی ہند میں انگریزوں کا دور آیا تو یہاں غرارہ اور شلوار دونوں ہی وقتاً فوقتاً پہنے جاتے۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ ساڑھی اور بلاؤز کا بھی رواج بڑھ گیا۔ برٹش عہد میں شمالی جنوب، مشرق اور مغرب غرضیکہ پورے برصغیر میں ساڑھی اور شلوار قمیص مقبول پہناوے ہوگئے۔ تاہم

آبادی کا ایک بڑا حصہ شلوار، غرارہ اور قمیض اوڑھنی کا استعمال کرتا تھا۔

تقسیم ہند کے بعد پہناووں پر اثرات

پاکستان میں بنگالی، سندھی، پنجابی اور ہندوستان کے دوسرے حصوں کے مسلمان آ کر بسے اس لئے مقامی ثقافتوں پر بھی خوشگوار اثرات مرتب ہوئے۔ پاکستانی مسلمان خواتین کرتے، کھلے پائینچوں اور تنگ موری کی شلواروں کے ساتھ ساتھ قمیصیں پہنا کرتیں۔ ہندوستانی مہاجر، ساڑھیاں، شلوار قمیض اور غرارے عام استعمال کرتے۔ تقسیم ہند سے پہلے سلطان محمد قلبی قطب شاہ نے بھی مغل رعایا اور ہندوؤں کے رسم ورواج کو ایک کلچر بنانے کی کوشش کی تھی۔ اسے دکنی کلچر کا بانی بھی کہا جاتا ہے۔ اس نے خود بھی تاتاری لباس پہننا چھوڑ دیا تھا سر پر سمور کی کلاہ کی بجائے دکنی وضع کی پیچ دار پگڑی پوستن اور بافائی قباء کے بجائے ململ کے جامہ اور شبنم کا نیمہ پہنتا تھا۔ ہاتھوں میں جڑاؤ کڑے وہ اب بھی پہنتا تھا۔

دکن میں تنگ پاجامہ اور اس پر گھیر دار جامہ یا قبا جس کو پشواز کہا جاتا تھا بلکہ اب بھی اسی نام سے پکارا جاتا ہے، لباس کے اہم اجزاء تھے۔ دکن کی شہزادیوں کے لباس کا مقابلہ مغل شہزادیوں کے پہناووں سے کیا جائے تو بہت زیادہ فرق محسوس نہیں ہوتا۔ دکن میں کلاہ مشہور نہیں ہوئی۔ قباء اگرچہ گھیر دار تھی مگر اس کی لمبائی کم یا زیادہ نظر آتی ہے۔ دکن میں ٹخنوں تک قباء کا استعمال ہوتا تھا۔ قطب شاہی کے دور کے خاتمے کے بعد اول تو عالمگیر کے فرزند اور اس کے بعد دوسرے صوبیداروں نے حکومت کی اور بلآخر آصف جاہ نے جو مغلیہ حکومت کے ایک امیر وکبیر تھے۔ اپنی حکومت قائم کی جو گویا مغلیہ دور کی ثقافت کا تسلسل تھا۔

سلطنت آصفیہ کے آغاز میں خواتین کا لباس وہی رہا جو مغلیہ شہزادیوں یا شمالی علاقوں کے شرفاء کا تھا مگر بعد میں چند تبدیلیاں ہوگئیں۔ دوپٹہ لازمی جزو ہوگیا۔ چولی، کرتی اور دوپٹہ بیش قیمت یعنی خاصا قیمتی ہوتا۔

اوڑھنی کیسی ہوتی تھی؟

اوڑھنی دوپٹے کے نام سے جانی پہچانی جاتی جو وہ چار سے چھ گز جتنی طویل ہوتی اور پشت کی طرف سے دونوں پلو سامنے لاکر کندھوں پر ڈال لئے جاتے تھے جس پر گوٹہ کناری اور کام کیا جاتا تھا۔

بیسویں صدی تک حیدر آباد کے بڑے حصے کا یہی لباس تھا البتہ اس کے ساتھ ساتھ ایک جدید لباس بھی شروع ہوگیا تھا یعنی ساڑھی، قمیض اور اس کے ساتھ جیکٹ (کوٹی) کا استعمال ہوتا۔ یہ کوٹی یا جیکٹ جو پوری آستینوں کی ہوتی تھی اور ریشمی کپڑے سے بنائی جاتی تھی۔ اس پر کام یا جھالر بھی ہوا کرتی اور ہم دیکھتے ہیں کہ ساڑھی کے ساتھ بھی جیکٹ پہننے کی روایت نظر آتی ہے۔ یہ اس وقت حیدر آباد دکن کا قومی لباس تھا۔

چولی اور کرتی میں آستینیں مختصر ہوا کرتی۔ اس کے بعد بتدریج پاجامہ اور دوپٹہ چولی کرتی کا رواج کم ہوتا گیا اور اس کے بجائے ساڑھی اور قمیض نے لے لی۔ لیکن اب تک حیدر آباد کے شرفاء کی نوجوان لڑکیوں میں پاجامہ قمیض کرتا اور دوپٹہ رواج میں ہے۔

20ویں صدی کے بعد عورتوں کے پہناووں میں ساڑھی اور بلاؤز رواج پاگئے۔ اب یہی لباس شرفاء کے متصور ہونے لگا ہے اور کچھ خواتین پیٹ کا حصہ عریاں بھی رکھتی ہیں اور بے آستین بلاؤز بھی پہنے جانے لگے ہیں۔

جدید پاکستانی ڈیزائنرز اور مسلم روایتوں کا عکس

ہماری نوجوان ڈیزائنر ندا ازوار، ثانیہ مسقطیہ کے ساتھ ساتھ سینئر ڈیزائنرز بنٹو کاظمی، دیپک پروانی، HSY اور دوسرے متعدد نام فیشن کی دنیا پر راج کررہے ہیں۔ یہ روایتوں کے امین برصغیر کی ثقافت کا دیا آج بھی روشن رکھے ہوئے ہیں۔

پاکستان کی پہچان

کاشی گری کا نایاب فن

مٹی کے ظروف، روغنی ٹائیلوں اور دیگر آرائشی مصنوعات پر جب کاشی گر اپنے ہاتھ سے خوبصورت پھول پتیاں اور دلکش نقش ونگار اجاگر کرتا ہے۔تو Blue Pottery وجود میں آتی ہے۔ یہ فن ملتان اور پاکستان کی خاص پہچان ہے۔ یہ ایک مخصوص روایتی فن ہے۔

ابتدا میں فنکار صرف نیلے رنگ استعمال کیا کرتے تھے۔کاشی گری کا کام زیادہ تر برتنوں پر ہوتا تھا اس لئے یہ پوٹری مشہور ہوگئی اور اب یہ فن اس قدر ترقی کر چکا ہے کہ فرنیچر، چمڑے کی مصنوعات اور کینوس پر بھی ہو رہا ہے۔

پاکستان کے شہر ملتان کی تاریخ خاصی قدیم ہے۔نقش ونگار میں پتوں، شاخوں اور پھولوں کا استعمال دراصل ایرانی ثقافت کا غماز ہے۔ایرانی فنون لطیفہ چونکہ منگول اثرات دیکھنے کو ملتے ہیں اس لئے بعض مورخین کا خیال ہے کہ کاشی گری کا آغاز غالباً کاشغر (چین) میں ہوا۔ 8 ویں صدی کے آغاز میں جب مسلمان فاتح محمد بن قاسم نے ملتان فتح کیا تو اسلامی لشکر کے ہمراہ کاشی گر یہاں آئے اور ملتان میں آباد ہوئے۔ مغلیہ دور حکومت میں بھی اس فن کی حوصلہ افزائی کی گئی۔

1853 میں کنگھم الیگزینڈر نے جب ملتان کے قلعے کہنہ قاسم باغ میں عمدہ پیمانے پر کھدائی کروائی تو ایسی روغنی ٹائلیں برآمد ہوئیں جن کے ماہرین کی رائے ہے کہ وہ 9ویں صدی عیسوی میں تیار کی گئی تھیں۔

صدیوں سے یہ فن نسل در نسل منتقل ہوتا چلا آ رہا ہے۔اس میں استعمال ہونے والے نباتاتی رنگوں کی آمیزش کا فارمولا خاندانوں کی میراث رہا ہے اور اس کی حفاظت قیمتی راز کی طرح کیا کرتے تھے۔

آج بھی ملتان میں قلعہ کہنہ قاسم باغ میں نگار خانہ واقع ہے جہاں سے سیاح کچھ نہ کچھ ضرور خرید کر لے جاتے ہیں۔

ملتانی حلوہ (حبشی) اور کاشی گری کا ذکر ملتان اور پاکستان کے بغیر ادھورا ہے۔ ویسے تو پاکستان کے بہترین آم بھی ملتان اور میرپور خاص میں کاشت ہوتے ہیں۔ اگر آپ ملتان جائیں تو شاہ یوسف گردیز، شاہ رکن عالم اور علی اکبر جیسے اولیاء کرام کے مزارات، مسجد نوایاں اور اوچ شریف میں واقع مزارات کی تعمیر میں استعمال ہونے والی روغنی ٹائلیں دیکھیں۔ یونیسکو اور ورلڈ بینک کے علاوہ حکومت جاپان بھی کاشی گری یعنی Blue Pottery کے فن میں دلچسپی رکھتی ہے۔

پاکستان کا صوبہ خیبر پختونخوا ابتدا ہی سے مردانہ حاکمیت کا بھرپور تاثر رکھنے والا خطہ ہے۔ ہر شعبہ ہائے زندگی میں مردوں ہی کا تسلط برقرار رہا البتہ نہایت تعلیم یافتہ اور روشن خیال گھرانوں میں اگر خواتین کو گھر سے باہر نکلنے اور کوئی شعبہ منتخب کرنے کی اجازت ملی ہو تو وہ شعبہ تدریس یا طب ہی تک محدود رہی مگر بدلتے وقت نے طرز زندگی اور طرز فکر دونوں ہی بدل ڈالے۔ خواتین کی خود مختاری میں کسی حد تک اضافہ ہوا۔ یہی وجہ ہے کہ آج اس صوبے کی خواتین سیاست، کھیل، افواج پاکستان، پولیس اور بینکنگ جیسے شعبوں میں بھی اپنی صلاحتیں آزما رہی ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق صوبے بھر میں 600 سے زائد خواتین اعلیٰ انتظامی عہدوں سمیت مختلف جگہوں پر کام کررہی ہیں۔ یہی نہیں متعدد خواتین ریگولر پولیس، ایلیٹ کمانڈوز اور بم ڈسپوزل یونٹ میں شامل ہو کر بھاری اور جدید اسلحے کا استعمال کررہی ہیں۔

ثمینہ، پری گل اور رخسانہ

ایشیا کی پہلی تین BDS، ایلیٹ کمانڈوز سے ملئے

حال ہی میں نوشہرہ پولیس ٹریننگ اسکول سے 24 کمانڈوز نے بشمول 11 خواتین نے بم ڈسپوزل کی تربیت حاصل کی ان میں تین بہنیں ثمینہ، پری اور رخسانہ بھی شامل ہیں جنہیں ایشیا کی پہلی تین بی ڈی ایس، ایلیٹ کمانڈوز بننے کا اعزاز حاصل ہوا ہے۔

ان تینوں بہنوں نے BDS Basic Advance کورسز کے علاوہ کئی اور کورسز مثلاً سول ڈیفنس اور انویسٹی گیشن بھی کیے۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے یوم آزادی ایڈیشن کے لئے ان سے مختصر بات چیت کی تاکہ ہماری قاری بہنیں جان سکیں کہ انہوں نے کمانڈو بننے کا فیصلہ کیوں کیا؟

ثمینہ ''ہمارا تعلق خیبر پختونخوا کے ضلع کرک کے ایک چھوٹے سے گاؤں بدین خیل سے ہے۔ ہمارے والد نوران شاہ پیدائشی معذور ہیں جبکہ والدہ سادہ سی گھریلو خاتون۔ ہم کل 9 بہنیں اور ایک اکلوتا بھائی ہے۔ تین بہنوں کی شادیاں ہو چکی ہیں جبکہ باقی تمام بہنیں اور بھائی زیر تعلیم ہیں''

پری گل ''جی ہم نے انتہائی غربت میں زندگی بسر کی ہے۔ والد صاحب کوئلے کی کان میں کام کرتے تھے۔ معذوری کے باوجود وہ جتنا کرسکتے تھے ہمارے لئے کیا۔ اس لئے وہ ہمارا فخر ہی نہیں آئیڈیل بھی ہیں''۔

اب چند برس سے ہمیں عید پر نئے کپڑے ملنے لگے۔ ہمیں جو عیدی ملتی تھی اس سے اگلے ماہ تک گھر گرہستی چلا کرتی تھی۔ روکھی سوکھی کھا کر بھی ہم نے تعلیم پر کوئی سمجھوتہ نہیں کیا۔ ہم سب بھائی بہن اسکول گئے اور جاتے ہیں حالانکہ میرے والدین کو ہماری تعلیم پر طعنے بھی سننے کو ملے۔ ہماری رشتہ دار خواتین گھر آکر ہماری کتابیں کاپیاں پھاڑ دیا کرتی تھیں۔ والدین اور ہم نے ہمت نہیں ہاری۔ اسکولوں کی انتظامیہ نے بھی ہماری خاطر خواہ مدد کی۔

رخسانہ ''اگر ہم اس وقت ہمت نہ کرتیں تو آج گھر گھر کام کررہی ہوتیں یا کھیتوں میں محنت مزدوری، اب وہ تکلیف دہ وقت گزر گیا بلکہ ہم تو شکر گزار ہیں کہ اسی کی بدولت ہم میں کچھ کر گزرنے اور اپنی زندگی بدلنے کا عزم پیدا ہوا۔ ہماری اسناد، میڈیلز اور کامیابیاں درحقیقت والدین ہی کے مرہون منت ہیں۔ اگر ہماری جگہ کوئی اور ہوتا تو گھبرا کے ہمت ہار دیتا''۔

پری گل '' مجھے بچپن میں پڑھائی میں دلچسپی نہیں تھی البتہ ثمینہ اور رخسانہ کافی ذہین تھیں۔ میں زیادہ تر غیر نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیتی۔ مجھے اور ثمینہ کو نرس بننے کا شوق تھا جبکہ رخسانہ کو وکیل بننا اچھا لگتا تھا۔ ہمارے والد کی خواہش تھی کہ ہم پولیس فورس میں آجائیں۔ ہم تینوں نے ان کی خواہش کا احترام کیا ہے''۔

ہماری اس تربیت کا مقصد پیسہ کمانا نہیں بلکہ ناموس وطن کی حفاظت اور خدمت کرنا ہے۔ ثمینہ نے سب سے پہلے 2009 میں پولیس فورس جوائن کی

تھی بعدازاں میں نے اور پری گل نے بھی 2011 میں انہی کی پیروی کرتے ہوئے فورس جوائن کرلی۔

”دوران تربیت یا بعد میں پیش آنے والا دلچسپ و یادگار واقعہ سنایئے۔“

پری گل ”مجھے ملازمت کے ایک امتحان کے لئے سینٹرل پولیس اسٹیشن، پشاور جانا تھا لیکن میرے پاس ایک روپیہ تک نہیں تھا بہن سے 500 روپے ادھار لئے۔ جس کام کے لئے گئی وہ تو ہوگیا مگر واپسی کا کرایہ نہیں بچا۔ اجنبی شہر اور کوئی جان پہچان بھی نہیں۔ میرے پاس سیل فون بھی نہیں تھا۔ فٹ پاتھ پر بیٹھ کر رونے لگی۔ بس ڈرائیور کو سارا ماجرا سنایا اور اس شرط پر مدد مانگی کہ گھر پہنچ کر کرایہ ادا کردوں گی۔ اس فرشتہ صفت نے بھی عزت واحترام سے بس میں جگہ دی اور کرایہ لینے سے انکار کردیا۔“

”آپ کی صبح کا آغاز کیسے ہوتا ہے، کیا معمولات ہوتے ہیں؟“

رخسانہ ”صبح کا آغاز فجر کی نماز سے ہوجاتا ہے۔ پھر قرآن پاک کی تلاوت کرتی ہیں۔ ہم سب ہی کو مذہب سے بے پناہ لگاؤ ہے۔ ہم تینوں بہنوں کے خیالات اور روٹین تقریباً ایک جیسے ہی ہیں۔“

پری گل ”میں کبھی مہندی نہیں لگاتی نہ ہی مجھے کانچ کی چوڑیاں پہننا پسند ہے۔ ثمینہ اور رخسانہ کو یہ چیزیں بہت بھاتی ہیں۔ عام زندگی میں ہم سادہ ہی رہتی ہیں۔ رخسانہ ذرا زیادہ اسٹائلش ہے۔“

ثمینہ ”ہمیں ادب اور موسیقی سے لگاؤ ہے۔ پشتو گانے بھی سن لیتے ہیں مگر زیادہ تر اردو کلام پسند ہے۔ راحت فتح علی کے گانے بہت بھاتے ہیں۔“

رخسانہ ”ہم تینوں کو سیاست سے کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ کھیلوں میں ہمیں کرکٹ پسند ہے اور کھلاڑیوں میں مجھے اور پری گل کو شاہد آفریدی جبکہ ثمینہ کو شعیب اختر پسند ہیں۔“

”آپ لوگ شادی کس کی پسند سے کریں گی؟“

ثمینہ ”ہمارے یہاں والدین ہی کی پسند سے شادیاں کی جاتی ہیں۔ میری منگنی بھی والد نے طے کی ہے اور ان دونوں کی بھی وہی کریں گے البتہ یہ ہم سب کا فیصلہ ہے کہ کسی ایسے شخص کا رشتہ قابل قبول نہیں ہوگا جو پولیس فورس چھوڑنے کو کہے۔ کیونکہ اس وردی نے ہمیں بہت عزت دی ہے۔ ایک ایسے کٹھن وقت میں مالی سہارا دیا ہے جب گھر میں فاقوں کی نوبت آنے لگی تھی۔“

”یوم آزادی کے موقع پر کچھ کہنا چاہیں گی؟“

”کئی بار ایسا ہوا کہ موت ہمارے سامنے کھڑی ہوئی ہے مگر وطن کی محبت ہمارے حوصلے بلند رکھتی ہے۔ موقع ملا تو اپنی جان نذر کردیں گے۔ وطن ہے تو ہم ہیں ورنہ زندگی کیا ہے؟ مختلف آپریشنز ضرب عضب میں مرد اہلکاروں کے ساتھ دہشت گردوں کے مقابل جانے کا اتفاق ہوا اور ہر بار پاکستان کی ناموس اور عزت کا خیال پیش نظر رہا آئندہ بھی یہی جذبہ حریت ہمارا ایمان ہوگا۔“

”کوئی بڑی خواہش“

پری گل ”والدین کو حج کروائیں گی اور اسی سال کی تیاری ہے۔ دوسرے یہ کہ شہادت نصیب ہو اور کوئی ہماری سوانح عمری لکھے۔“

پولیس فورس میں کوئی اہم عہدہ ملا تو کیا کچھ کرنے کا عزم رکھتی ہیں؟“

رخسانہ ”سب سے پہلے صوبے بھر میں لڑکیوں کی تعلیم کا معیار بہتر بنائیں گی اور طالبات کو ماہانہ وظیفہ بھی جاری کروائیں گی۔ ہم نے جو مشکلات برداشت کی ہیں نہیں چاہتے کہ کوئی اور پری گل، رخسانہ یا ثمینہ ان حالات کو جھیلیں۔“

ایلیٹ کمانڈوز بننا ہرگز آسان شعبہ نہیں۔ دو ماہ کی سخت ترین مشقت، بھوک، پیاس اور گرمی سردی سمیت کئی مشکلات برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ ہم نے BDS (Bom Disposal Squad Course) کیا، یہ اپنے وطن سے محبت کی ایک دلیل ہی ہے کہ جان ہتھیلی پر رکھ کر بموں کو ناکارہ کرنے کی ذمہ داری نبھائی۔ اس کے ساتھ ساتھ جدید اسلحہ بھی باآسانی چلا لیتی ہیں۔ مختلف آپریشنز میں ہم حجاب کے ساتھ مرد اہلکاروں کو ممکنہ تعاون فراہم کرتی ہیں اور آئندہ بھی اس عزم کے ساتھ ملک وقوم کی خدمت جاری رکھیں گی۔“

منگلا اور حب ڈیم

محکمہ سیاحت کے ماتھے کا جھومر

کائنات کی رنگا رنگی دیکھنی ہو تو پاکستان کے یہ ڈیم ضرور دیکھئے جن کی جغرافیائی اہمیت اور قدرتی پانی کو محفوظ کرنے کے طریقے دل موہ لیتے ہیں۔ ڈیموں کے لئے پہاڑوں کے درمیان یا اونچے ٹیلوں کو ایک طرف سے پانی کے راستے کو روکا جاتا ہے اور اس قیمتی اثاثے کو جو پانی کی شکل زندگی کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ محفوظ کرلیا جاتا ہے۔

منگلا ڈیم کی دلکشی اور اس کے اطراف جنگلی حیات کی محفوظ پناہ گاہیں قدرت کی صناعی کی دلکشی ظاہر کرتی ہیں۔ جبکہ حب ڈیم کراچی کے شمال میں تقریباً 56 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع ہے یہ سندھ اور بلوچستان کا سرحدی علاقہ ہے۔ یہ دریائے حب پر بنایا گیا ہے۔ اس کے چاروں طرف بلند و بالا پہاڑوں کا وسیع تر سلسلہ ہے۔ ان سلسلوں میں متعدد چوٹیوں کی بلندی سطح سمندر سے تقریباً 4 ہزار فٹ سے بھی زائد ہے۔ ڈیم کے بھرنے کا انحصار زیادہ تر بارشوں پر ہوتا ہے۔

1947 میں حکومت سندھ نے ڈیم کے آس پاس کے علاقے میں موجود جنگلی حیات کو محفوظ پناہ گاہ فراہم کرنے کے لئے اسے وائلڈ لائف پنچوری کا درجہ دیا۔ ڈیم کا رقبہ تقریباً 24,300 ایکڑ تک پھیلا ہوا ہے اور اس میں پانی جمع کرنے کی گنجائش تقریباً 857,000 فٹ ہے۔ وائلڈ لائف پنچوری کے قیام کے بعد یہاں جنگلی جانوروں اور پرندوں کی مترنم آوازیں گونجنے لگی ہیں۔ یہ پرندوں سے محبت کرنے والوں کے لئے بہترین ڈیم تصور کیا جاتا ہے۔

منگلا ڈیم کی طرح یہاں بھی ایک ریسٹ ہاؤس بنایا گیا ہے۔

حب ڈیم کراچی شہر کو پینے کا پانی فراہم کرنے کا بڑا اہم ذریعہ ہے اور ڈیم میں انواع و اقسام کی مچھلیاں بھی ہیں۔ مچھلیوں کے شکاری ہفتہ واری تعطیل میں یہاں آ کر قسمت آزماتے ہیں خاص ضلع غربی (West) کے علاقے اورنگی ٹاؤن اور مولا علی چوک سے شکاری ڈیم کی رونق بڑھاتے ہیں۔ یہاں انہوں نے شکار کے پوائنٹ بنا رکھے ہیں اور انہیں باضابطہ ناموں سے پکارا جاتا ہے اور بڑے دلچسپ نام ہیں مثلاً ڈاک بنگلہ، ریتی گھاٹ، شیطان گھاٹ اور لو گوٹھ، الغرض یہاں جنگل میں منگل کا سماں رہتا ہے۔

سیاح بلوستان کے ہوں یا کراچی کے سیر کے شائقین اس پر فضا مقام پر کچھ وقت کے لئے ضرور ٹھہرتے ہیں البتہ سردیوں میں سرد علاقوں سے کوچ کر جانے والے پرندے یہاں اپنا پڑاؤ ڈالتے ہیں۔

منگلا ڈیم کے آس پاس کی ہریالی بھی آنکھوں کو بھلی لگتی ہے اور کیا کمال منظر ہوتا ہے جس کا احساس یہاں آ کر ہی کیا جاسکتا ہے۔ حب ڈیم کے قریب کھیتوں میں پالک، توری، بھنڈی، بینگن، کھیرا، مرچ اور ٹماٹر کاشت ہوتی ہے اگر آپ حب ڈیم پکنک کی غرض سے جائیں تو مقامی لوگ سبزیاں تحفتاً لے کر آ جاتے ہیں۔ آپ کا جی چاہے تو قیمت دیں نہ چاہیں تو اصرار بھی نہیں کرتے۔ پرندوں کا جم غفیر ڈیم کے پانی پر اٹھکیلیاں کرتا نظر آتا ہے لیکن سفید مرغابی کی اڑان ان سب میں مختلف نظر آتی ہے۔

پاکستانی دستکاروں کی تخلیق تھری شالیں

یہ مشین کی بنائی کو مات دیتی ہیں

صحرائے تھر کا نام سن کر ذہنوں میں بھوک، افلاس اور خشک سالی کا تصور ابھرتا ہے لیکن اس خطے کو محض پریشانیوں اور غربت سے منسوب کرنا یہاں کے ہنرمندوں کے ساتھ ناانصافی ہی ہے کیونکہ تھر کا تعارف محض غربت اور خشک سالی سے مکمل نہیں ہوتا۔ یہاں لوگوں کی مخصوص بودوباش، مور، مائی بھاگی کے سریلے گیت اور یہاں کے دست کار بھی اس کی خاص پہچان ہیں۔ جہاں کڑھت میں تھری خواتین کا بھی کوئی ثانی نہیں وہیں رنگ برنگی تھری شالیں بنانے میں بھی یہ اپنی مثال آپ ہیں۔ نہایت مہارت اور صفائی سے یہ شالیں بنائی جاتی ہیں جو بلاشبہ خوبصورت کڑھائی کا شاہکار نظر آتی ہیں۔ مختلف متضاد اور ہم رنگ دھاگوں کو شائستگی سے پرو کر ان کی کڑھائی کرنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔ تھری بچیاں ماؤں کی دیکھا دیکھی اس کام میں مہارت حاصل کر لیتی ہیں۔ وہ ڈیزائن نقل نہیں کرتیں بلکہ اپنے ذہن سے نئے تخیل سوچتی ہیں یوں ہر شال دوسری سے بہت نہ سہی قدرے مختلف کڑھت کا شاہکار ہو جاتی ہے۔

یوں تو یہ دور مشینی کڑھت کا ہے۔ دنیا بھر میں چکن اور ایمبرائیڈری مشینوں پر ہوتی ہے۔ کپڑے کی بنائی سے لے کر کڑھائی تک ہر کام مشینوں کی مدد سے کم وقت اور کم افرادی قوت کے ساتھ تکمیل کے مراحل طے کر لیتا ہے۔ تاہم ہاتھ کے کام کی نفاست آج بھی اتنی ہی قدر و قیمت رکھتی ہے۔

جھونپڑیوں اور چونروں میں بیٹھی دستکار خواتین کی تخلیقات بیرون ملک بھی بھیجی جا رہی ہیں اور مقامی منڈی میں بھی فروخت ہوتی ہیں۔

تیاری کے مراحل

دھاگے تیار کرنے، انہیں رنگنے کا کام اور پھر شال کی طوالت کے لحاظ سے کھڈی پر لگانے میں تھری مرد خواتین کی مدد کرتے ہیں۔ مردوں کے لئے الگ انداز کی شالیں بنتی ہیں، مرد سفید، بھورے اور سیاہ رنگ پسند کرتے ہیں جبکہ خواتین عنابی، سرخ اور سیاہ رنگوں کی شالیں اوڑھنا پسند کرتی ہیں۔

گھریلو سطح کے کارخانے

پاکستان کے سندھ میں مٹھی، اسلام کوٹ اور ڈیپلو تحصیلوں کے مخصوص دیہات ان کی بنائی کے لئے مشہور ہیں۔ جبکہ میگھواڑ گاؤں میں چھوٹے چھوٹے کارخانے بھی ہیں اسی طرح ٹابھو گاؤں میں تقریباً 150 گھروں میں مرد تھری شالیں بنانے کے روزگار سے وابستہ ہیں۔ مختلف اقسام کی یہ شالیں بنیادی طور پر کتھئی، سفید، لال، نیلے اور ہرے رنگوں کے دھاگوں سے تیار کی جاتی ہیں۔

اسلام کوٹ میں تھری ہینڈی کرافٹس کی دکانیں بھی ہیں۔ ان دکانوں کے مالکان تھر کی یہ ثقافت دیہات سے خرید کر مہنگے داموں فروخت کرتے ہیں۔ 2 سے 3 میٹر لمبی شال بنانے میں 5 دن لگ جاتے ہیں۔ مختلف اقسام کی یہ شالیں 3 سو روپے سے 5 ہزار روپے تک دستیاب ہوتی ہیں۔ تھری عوام کہتے ہیں "ہمارے ہاتھوں کے ہنر کا مقابلہ نہیں کیا جا سکتا۔ ہم اپنی ثقافت کو بہتر پیش کرنے کے لئے ان شالوں کی تیاری میں کوئی کسر نہیں چھوڑتے۔"

جذبۂ شوق سلامت رہے

اللہ تبارک تعالیٰ ہنر پیشہ مومن کو دوست رکھتا ہے

ہجوم میں میلے کا سماں ہے۔ روز اول سے یہ ہنگامے انسان کی زندگی کا حصہ رہے ہیں۔ زندگی سے گلہ کرنے یا ناقدری کا شکوہ کئے بغیر یہ خواتین ایک نئی آن سے زندہ رہنا چاہتی ہیں۔ بڑا نصب العین لے کر بہتر اور روشن مستقبل کی متمنی یہ خواتین آبرومندانہ طور پر خوشحال زندگی کے خواب دیکھ رہی ہیں۔ اس بار یوم آزادی کے موقع پر ان ہنرمند خواتین سے ملئے کہ جو احساس ذمہ داری جذبۂ فرض اور خودداری کی اعلیٰ مثالیں ہیں۔ سعئ پیہم ایک دن ضرور رنگ لاتی ہے بات صرف رب حقیقی پر بھروسہ کرنے کی ہے۔ ان خواتین کی زندگیوں میں 'گھر' اپنے وجود سے جڑے رشتے اور خارزار حیات ایک مرکز بن چکے ہیں۔ گھر جیسے شہر ہنرمنداں سے ہمارا انتخاب کیٹرنگ کا کاروبار کرنے والی خواتین ہیں۔

''گھر کا کچن چلانے کے لئے کیٹرنگ شروع کی اور نام کی ساکھ برقرار رکھی'' شیلو خان

مسلمان پاکستانی گلوکار مسعود خان سے شادی کے لئے مذہب تبدیل کرنا، کویت میں بینکنگ کے کیریئر کو خیرباد کہہ کر کراچی منتقل ہونا اور یہاں آکر شوہر کے ساتھ معاشی بقاء کی جدوجہد میں ہاتھ بٹانا۔ اب تو خواب جیسا لگتا ہے۔ میں خالی نہیں بیٹھنا چاہتی تھی اس لئے بھی کیٹرنگ کا چھوٹا سا یہ بزنس سیٹ کیا۔ میری اولین تربیت امی کے ہاتھوں ہی کی ہے۔ اور وہ ہندوستانی ڈشز بہت ذائقے دار بنایا کرتی تھیں۔ میں نے بھی ان ہی سے ممبئی کے خاص کھانے بنانا سیکھے۔

گو کہ میری شادی تاخیر سے ہوئی تھی اور میں بینکنگ کے کیریئر سے منسلک تھی۔ گلوکاری کی تربیت اور قدرتی صلاحیت کے سبب شادی سے پہلے اور پھر بعد میں شوہر کے ساتھ تجارتی بنیادوں پر گائیکی کو جاری رکھا۔ چند نامساعد حالات کے سبب گائیکی کو تقریباً ترک کر دیا۔ اب کیٹرنگ کے ساتھ ساتھ سماجی بھلائی کی تنظیم کے مالی امور کی دیکھ بھال کرتی ہوں۔

شوہر کی علالت کے سبب بھی تنہا نہیں گا یا گیا مگر کچن چلانے کے لئے کچن ہی کا رخ کرنا کامیابی سے ہمکنار کر گیا۔ آج کراچی کے دو مشہور ریسٹورنٹس پر میرے تیار کردہ کھانے پیش کئے جاتے ہیں اور میں گھر پر بھی آرڈرز لیتی ہوں تاہم میرے پاس ڈیلیوری کے لئے اسٹاف موجود نہیں۔ عام طور پر میرے آس پاس کے دوست احباب ہی مجھ سے کھانے تیار کراتے ہیں اپنے جواں سال بیٹے کی ناگہانی موت کے بعد خود کو پژمردگی اور افسردگی سے بچانے کے لئے ذائقے کی دنیا کا یہ سفر جاری رکھے ہوئے ہوں میرے کھانوں کی تیاری میں اجزاء کی تازگی، مصالحوں کی سل بٹے پر روایتی پسائی اور اپنے نام کی ساکھ برقرار رہنے کا جنون بھی شامل ہوتا ہے۔ آج تک کسی گھر سے میرے کھانوں کی وجہ سے زہرخورانی کی شکایت موصول نہیں ہوئی۔ میرا خیال ہے کہ خواتین مختصر پیمانے پر کام کر کے کھانوں کی کوالٹی برقرار رکھتی ہیں۔ گھروں سے کھانوں کی ترسیل کے ضمن میں موسم بھی بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں خصوصاً کھانے جلد خراب ہوتے ہیں اس لئے اس کی پیکنگ اور ڈیلیوری کا وقت مدنظر رکھا جاتا ہے۔ ریسٹورنٹس کے لئے بنائے جانے والے کھانے مخصوص درجۂ حرارت پر فوراً ڈیلیور کر دیئے جاتے ہیں۔

شیلو خان کے خاص کھانے ڈھوکلہ، سیوری پین کیکس، آلو کے بونڈے، مصالحہ Idlis، چیز پراٹھا، ہرے بھرے بھلے، دال پکوان، شاہی ٹکڑے، شری کھنڈ اور سندھی کڑھی ہیں۔

آرڈر دینے کی شرائط یہ ہیں کہ دو روز قبل آرڈر دیا جائے۔ فون نمبر 021-3537896 اور 0333-3263374

’’لذت بھرے کھانے محبت کے رشتے استوار کرتے ہیں‘‘ حسنہ رفیق

گھریلو امور خانہ داری ہو یا کیریئر کو مستحکم کرنے کی تربیت بچیوں کی زندگی میں ماؤں کا بڑا عمل دخل ہوتا ہے۔ حسنہ رفیق نے جہاں اپنے بزرگوں کی جائے پیدائش جنوبی ہند (South India) کے روایتی اور مخصوص کھانے پکانے کی تربیت لی۔ وہیں انٹرنیشنل کوکنگ، چائنیز اور مغلئی کھانوں کے ساتھ لزانیا، پاستا اور پزا بنانے کی تربیت بھی لی۔ آپ کہتی ہیں کہ ’’سیکھنے کی کوئی عمر نہیں ہوتی میں گزشتہ 30 برس سے شعبۂ درس و تدریس اور اسکول کی انتظامیہ میں فعال کارکن کی حیثیت سے مصروف کار رہی ہوں اس کے ساتھ ساتھ گھر پر کیٹرنگ کا بزنس (ابتدا میں تو شوقیہ طور پر) کر رہی ہوں۔ میری جنم بھومی تو پاکستان اور شہر کراچی ہی ہے تاہم ہمارے بزرگ کیرالہ ساؤتھ انڈیا سے ہجرت کر کے آئے تھے۔ اس لئے گھر کی روایتوں کے ساتھ ہماری دو نسلیں پروان چڑھیں۔ اب میری بیٹی Accontancy پڑھنے کے ساتھ ساتھ میرا ہاتھ بٹاتی ہے۔ میں اور میرے بچے مارکیٹنگ کے ساتھ ساتھ کھانوں کی تیاری اور ڈیلیوری تک کے امور کی نگرانی کرتے ہیں۔ گزشتہ رمضان المبارک سے پہلے ہی سے افطاری کے آرڈرز ملنے لگے، پچھلے سال بھی ہم نے 25 سے 100 افراد کی افطار پارٹیوں کے لئے لوازمات تیار کئے تھے۔

کھانوں کی تجارت میں تازگی، خستہ پن، ذائقہ اور بروقت ڈیلیوری بے حد اہمیت کے حامل معاملات ہیں۔ اتفاق کہئے کہ ہم دو بہنیں اپنی فیملی کے ساتھ ایک ہی گھر کو شیئر کرتے ہیں اور دونوں ہی کیٹرنگ کا کاروبار (جزوی طور) کرتی ہیں ایک دوسرے کی مدد بھی کرتی ہیں اور ہاتھ بھی بٹاتی ہیں اور مشوروں کے ساتھ آرڈر مکمل کرتی ہیں۔ دو سے تین روز پہلے آرڈر بک ہوتا ہے اور ہم ذاتی طور پر خود تازہ اشیاء کی خریداری کرتی ہیں۔ مرغی، مچھلی اور گوشت مقدار کا تعین کر کے لیا جاتا ہے۔ تازگی اور جانور کی عمر کا خاص طور پر پتا کرتی ہوں تا کہ کھانے بروقت تیار ہوں اور ذائقے دار بھی رہیں اس طرح مصالحہ جات، دہی اور سبزیاں بھی ہر آرڈر میں تازہ استعمال ہوتی ہیں چنانچہ کھانوں کا معیار پرکھا جائے تو خرابی کی کوئی صورت نہیں رہتی۔ اگر کوالٹی چیک کر لی جائے تو شکایت بھی پیدا نہیں ہوتی۔

’’آپ ٹیچنگ اور کوکنگ کے علاوہ رشتے بھی طے کراتی ہیں۔ کیا سفید پوش اور اعلیٰ تعلیم یافتہ گھرانوں میں میرج بیورو کی ساکھ بحال ہوئی ہے؟‘‘

’’میں کاروباری نقطۂ نظر سے رشتے طے نہیں کراتی نہ ہی میرا کوئی میرج بیورو ہی ہے۔ صرف واقف کار، جاننے والوں، رشتہ داروں اور اپنے خاندان سے جڑے لوگوں ہی کے کام آنے کی کوشش کرتی ہوں۔ کسی طمع، لالچ یا غرض کو سامنے رکھ کر آج تک کوئی کام نہیں کیا۔ میرا تجربہ یہ رہا ہے کہ فی سبیل اللہ کام کرنے سے آپ کو عزت اور دعائیں ملتی ہیں۔ اس عزت افزائی کے بل پر کام کرنے کی لگن بھی بڑھتی ہے۔ آج کل بھی رشتہ طے کرانا، دونوں فریقین کی تسلی اور اعتماد کا برقرار رہنا کٹھن ہے۔ لڑکے والے لڑکی کی ڈگری، ملازمت اور سماجی حیثیت کے ساتھ ساتھ شکل و صورت کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ سمجھوتہ اور نبھاہ کرنے پر آمادہ کم ہی ہوتے ہیں۔ لڑکیاں پڑھی لکھی ہیں پھر بھی ان شرائط کو دیکھتے ہوئے اعتماد کھو رہی ہیں۔ میں لڑکیوں کو مضبوط اور خود مختار یعنی آزمائشوں کے ساتھ خود کو مالی، جذباتی اور سماجی ہر اعتبار سے پر عزم اور اپنی مدد آپ کر کے معاشرے کے لئے کارآمد اور اہم شخصیت کے روپ میں دیکھنا چاہتی ہوں اسی لئے خود کو مثال بنا کر اپنا تعارف مکمل کر رہی ہوں۔ میرے دو بیٹے اور ایک بیٹی میری ڈھال ہیں اور یہی تاریکی میں میرے لئے جگنو بن جاتے ہیں۔ گھر کا بنا ہوا صاف ستھرا اور ذائقے دار کھانا انتخاب کرنا ہو تو حسنہ رفیق سے 0333-2343801 پر رابطہ کیا جا سکتا ہے۔ آپ فیس بک پر بھی موجود ہیں اور whatsapp پر بھی ان سے رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

ہوم میڈ فروزن اشیاء سے کامیج انڈسٹری کا آغاز

شہلا ندیم

میں نے اپنی مرحومہ والدہ، قریبی عزیز خواتین، ٹیلی ویژن کے کوکنگ شوز اور بہت کچھ ڈالڈا کا دسترخوان سے سیکھا اور اپنی کوکنگ کو بہتر سے بہتر کیا۔ میرے والدین کی دعا میرے ہنر میں شامل حال رہی۔ میں تجربے کرتی جو کچھ پکاتی اسے عموماً پسند کیا جاتا اور حوصلہ افزائی کا یہ سلسلہ کچھ ایسا دراز ہوا کہ آج ہوم میڈ فروزن فوڈ پروڈکٹس تجارتی بنیادوں پر تیار کر رہی ہوں۔ محض شوقیہ اور بہت مختصر سی سرمایہ کاری کے ساتھ شروع کیا جانے والا یہ پروجیکٹ رمضان المبارک میں پروان چڑھا۔ میں نے فی الحال چکن شامی کباب، بیف شامی کباب، چکن چیز سموسے، قیمے کے سموسے، آلو کے سموسے، اسپرنگ رولز، چکن کوفتے، نگٹس، روغنی پراٹھے، پوری اور کچوریوں سے کاروبار شروع کیا اور متوسط طبقے کے بجٹ کے اندر رہ کر قیمتیں مقرر کی تھیں چنانچہ مجھے نہایت خوش آئند تجربے ہوئے اور اب مستقل بنیادوں پر مختلف پارٹیز اور دعوتوں کے آرڈرز ملنے لگے ہیں۔

تین اسکول جانے والے بچوں کے ساتھ جہاں گھریلو ذمہ داریاں بھی کم نہیں ہوتیں میں اس شغل کو جاری رکھے ہوئے ہوں جہاں تک ان غذاؤں کی تازگی اور غذائیت کا تعلق ہے تو اجزاء کی خریداری میں اور میرے شوہر بہت جانچ پرکھ کے کرتے ہیں ہم اپنے کلائنٹس کے بجٹ، صحت و تندرستی اور ذائقے کی یکساں مہارت پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ بلاشبہ مارکیٹ میں فروزن اشیاء کی بڑی بڑی صنعتیں کامیاب تجارت کر رہی ہیں۔ اگر صارفین کا اعتماد ہماری پراڈکٹس پر برقرار رہا تو یقیناً ہمارا کاروبار بھی ترقی کرے گا۔ شہلا ندیم سے رابطہ کا نمبر 0331-3621324 ہے۔

خوبانی اور انسانی صحت

یہ پھل وٹامن A سے بھرپور اور معدنی اجزاء کا خزانہ ہے

حکیم راحت نسیم سوہدروی

اللہ تعالیٰ نے حضرت انسان کو جن نعمتوں سے نوازا ہے۔ان میں سے ایک پھل ہیں۔موسم، ذائقہ، تاثیر کے لحاظ سے پھلوں کی کئی اقسام ہیں۔پھل کوئی بھی ہو، کسی قسم کا ہو، اپنی مخصوص غذائی اور دوائی خصوصیات رکھتا ہے۔قدرت نے پھلوں کو ایسے اجزاء سے بھرپور بنایا ہے جو جسم انسانی کی صحت و توانائی کے لئے اہم ہیں۔مثلاً حیاتین (وٹامن) کو لے لیں اگر یہ جسم میں ضروری مقدار سے کم ہو جائیں تو کئی بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔حیاتین غذا کو متوازن رکھنے کے لئے ضروری ہیں۔غذا کے یہ مخفی اجزاء پھلوں میں وافر موجود ہوتے ہیں۔جدید تحقیقات نے بھی یہ بتایا ہے کہ امراض سے بچاؤ اور صحت کی بقاء کے لئے جسم انسانی میں وٹامنز کی موجودگی ضروری ہے۔ان کی کمی کئی عوارضات کو جنم دے سکتا ہے۔پھلوں میں موسم گرما میں ہونے والا ایک پھل خوبانی ہے۔جو انتہائی مرغوب، خوش ذائقہ اور تاثیر و غذائیت کے حوالے سے منفرد ہے۔فارسی زبان میں خوبان حسین اور خوبصورت کے معنی رکھتا ہے۔اس بات سے یہ اندازہ لگانا مشکل نہیں کہ ملک فارس میں اس پھل کا کیا مقام ہوگا۔ملک فارس کی جہاں تک حدود تھی ان علاقوں میں اب تک خوبانی کا پھل بڑی تعداد میں پایا جاتا ہے۔پاکستان کے تقریباً تمام علاقوں میں خوبانی کا پھل ہوتا ہے۔مگر ریاست ہنزہ اور آزاد کشمیر کی خوبانی تو خاص طور پر شہرت رکھتی ہے۔خوبانی کی دو اقسام ہیں۔پہلی قسم کی خوبانی کی گٹھلی کا مغز میٹھا اور دوسری قسم کا مغز تلخ ہوتا ہے۔اپنے مزاج کے حوالے سے گرم وتر ہے۔

خوبانی میں شامل غذائی اجزاء درج ذیل ہیں۔جن سے ہم اس کی غذائی و دوائی اہمیت کا بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں۔

35 گرام تازہ خوبانی میں شامل اجزاء	
رطوبت	85.3 فیصد
چکنائی	0.3 فیصد
نشاستہ	11.6 فیصد
کیلشیم	20 ملی گرام
فولاد	20.2
حرارے (کیلوریز)	100 گرام میں 53 فیصد
پروٹین	1.0
معدنیات	0.7
فاسفورس	25 ملی گرام
حیاتین الف	3600 ملی گرام بین الاقوامی یونٹ
اسکاربک ایسڈ	6.0 ملی گرام

جسم میں گلٹیاں

بعض افراد کے جسم میں زیر جلد گلٹیاں بن جاتی ہیں اور کسی تکلیف کا سبب نہیں ہوتیں۔تاہم ذہنی اور نفسیاتی الجھن کا باعث ضرور ہوتی ہیں۔خوبانی کا استعمال ان کو تحلیل کرتا ہے۔لہٰذا ایسے لوگوں کو ان کا باقاعدگی سے استعمال کرنا مفید ہے۔ان کو قدرت کی اس نعمت سے بھرپور استفادہ کرنا چاہئے۔

دوران خون

دوران خون کی باقاعدگی سے ہی جسم صحت مند رہتا ہے۔امراض قلب سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔اگر دوران خون درست نہ ہو تو بلڈ پریشر اور دل کے امراض ہو سکتے ہیں۔ایسے لوگوں کے لئے خوبانی کا استعمال مفید ہے۔کیونکہ یہ دوران خون کو ست نہیں کرتا اور باقاعدہ رکھتا ہے۔

بلڈ پریشر اور خارش

خوبانی کا استعمال خون کے جوش کو کم کرتا ہے۔اس لئے ایسے افراد جن کو ہائی بلڈ پریشر یا خارش ہو اس کا استعمال کر کے اس سے استفادہ کریں۔

بواسیر

بواسیر خونی ہو یا بادی۔مسے ہونے کی صورت میں جن افراد کو جلن ہوتی ہو۔ان کے لئے موسم میں خوبانی کا استعمال مفید ہے۔کیونکہ یہ جلن کم کرتی ہے۔

قبض اور فساد خون

بعض افراد کو قبض رہتی ہے اور وہ اس کے لئے مسلسل دواؤں سے کام چلاتے ہیں اس طرح بعض لوگوں کو خارش پریشان کر دیتی ہے۔ایسے افراد خوبانی کا استعمال ضرور کیا کریں اس طرح قبض دور ہوگی۔آج کل مشینی زندگی نے لوگوں کو تھکا دیا ہے۔جس سے طبیعت میں اضمحلال رہتا ہے۔طبیعت تازہ نہیں ہوتی۔دل کی دھڑکن بڑھتی رہتی ہے۔ایسے افراد کے لئے خوبانی ایک اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔خوبانی کا استعمال طبیعت کو تازگی اور فرحت بخشتا ہے۔صلاحیت عمل بڑھتی ہے۔دوران خون کو تیز کرتی ہے۔سوداوی امراض میں مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے اور جلن

خوبانی کے درخت کے پتے پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کی تاثیر سے مالا مال ہیں۔ان کا جوشاندہ بنا کر پیا جائے تو معدے کی جلن بھی جاتی رہتی ہے۔بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔البتہ اس کا استعمال حد اعتدال میں مناسب ہے۔پانچ پتے لے کر ان کا جوشاندہ پیا جائے۔اور پانچ سے دس خوبانی کا استعمال مناسب ہے۔خفقان قلب اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض خوبانی کا استعمال نہ کریں کیونکہ یہ دوران خون کو تیز کرتی ہے۔جس سے صحت کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

خون کی کمی

جو لوگ قلت الدم (خون کی کمی) کا شکار ہوں ان کو خوبانی کا استعمال کرنا چاہئے اس لئے کہ اس میں فولاد ہوتا ہے۔فولاد کی کمی سی ہونے والے سارے عوارضات مثلاً سانس کا رکنا، اونگھائی، دردسر اور تھکن کا سدباب کرتی ہے۔

گرمیوں کا اعلیٰ مشروب، شکنجبین

یہ ہے لیموں کی طاقت سے بھرا

گرمیوں کا موسم خاصا طویل اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ہم میں سے اکثر سادہ پانی پینے کے بجائے فزی ڈرنکس استعمال کرتے ہیں۔شربتوں میں مصنوعی شکر کا استعمال بڑھا دیتے ہیں بلاشبہ مٹھاس فوری طور پر توانائی بحال کرتی ہے۔جب ہم لیموں پانی سادہ پیتے ہیں تو پیاس بجھتی ہے لیکن جب اسی پانی میں شکر، حسب پسند نمک اور کٹی ہوئی برف کے ساتھ چند پتے پودینے کے شامل کر لیتے ہیں تو اسے شکنجبین کا نام دیا جاتا ہے۔یہ آپ کو سن اسٹروک سے محفوظ رکھنے والا مشروب ہے۔بظاہر دیکھا جائے تو یہ سہل ترین مشروب ہے جسے ایک دس بارہ برس کا بچہ بھی خود بنا سکتا ہے۔تو پھر بچوں کو مصنوعی ذائقوں والے بازاری مشروبات پینے کا عادی بنانا کہاں کی دانشمندی ہے۔کبھی کبھار منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے یا گھر سے دور ہونے کی صورت میں ان تیار مشروبات سے فیض اٹھایا جانا چاہئے ورنہ دوراندیش مائیں تو شکنجبین مشروب دیا کرتی ہیں۔

غذائی فوائد

سب سے پہلا اور مؤثر ترین فائدہ نظام ہاضمہ کی درستگی ہے۔معدے کی تیزابیت، ثقیل کھانوں کے بعد سینے میں جلن اور اپھارے کی کیفیت میں یہ مشروب سوزش کو دور کر دیتا ہے۔

پودینہ ایسی ورسٹائل بوٹی ہے جو ہزاروں برس سے معدہ اور آنتوں کی تکلیف میں مؤثر ثابت ہوتی ہے۔کھانسی اور بخار میں بھی یہ بہت مفید اثر رکھتا ہے۔یہ ماں بننے والی خواتین کو مارننگ سک نیس سے نجات اور طبیعت بحال کر دیتے ہیں۔نوزیا کی کیفیت کو بھی زائل کر دیتی ہے۔

سر درد کے علاج کے لئے

پودینے کی خوشبو سونگھنا اروماتھراپی کا مؤثر طریقہ ہے۔گرمی کے موسم میں دردِ سر کے خاتمے کے لئے پودینے کی خوشبو سونگھنا بہت حد تک مفید ہو سکتا ہے اور اگر آپ شکنجبین پی لیتے ہیں تو دردِ شقیقہ (Migrains) سے بچاؤ ممکن ہو جاتا ہے۔

جنوبی ایشیا کے ملکوں میں لیموں کے رس میں پودینے کو کچل کر ملا کے کھانے کی روایت ہے۔برصغیر میں پودینے کی چٹنی مختلف پکوڑیوں اور اسنیکس کے ساتھ اہتمام سے بنتی ہے۔

جلد کو معتدل رکھنے کے لئے

وٹامن سے بھرپور شکنجبین جلد کی صحت پر خوشگوار اثر مرتب کرتی ہے۔یوں تو ہم کنسیلر اور BB کریم جیسی کیمیائی عناصر سے تیار شدہ سہولتوں سے مستفیض ہوا کرتے ہیں تاہم قدرتی طریقۂ علاج کے لئے یہ مشروب جھریوں سے پاک اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کے علاوہ موسم گرما میں ہونے والی مختلف بیماریوں اور داغ دھبوں سے نجات دلاتا ہے۔

گردوں کی پتھری دور کرتا ہے

شکنجبین کے خواص میں ایک اہم ترین خاصیت گردوں کی صفائی کا عمل ہے۔گردے ہمارا بلڈ پریشر کنٹرول کرتے ہیں یہ تیزابیت اور اساس کا توازن برقرار رکھتے ہیں اور جسمانی فلٹر کا کام بھی سرانجام دیتے ہیں۔

اگر آپ لیمونیڈ تھراپی کریں یعنی روزانہ شکنجبین پئیں گے تو گردوں پر کام کا بوجھ نہیں پڑے گا۔ہائی بلڈ پریشر کے مریض اس مشروب میں نمک اور شکر کا توازن رکھیں یعنی مقدار میں زیادتی نہ کریں تو بہترین نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

دمے کے مریضوں کے لئے

پودینہ افسردگی اور پژمردگی جیسے جذبات کو زائل کرنے کا مجرب نسخہ ہے جبکہ شکنجبین کے ساتھ یہ سانس کی تکالیف کو دور کرنے اور اینٹی بیکٹیریل خاصیتوں کو متحرک کرتا ہے۔گلے کی خراش اور ٹانسلز کی صورت میں بھی مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔

100 گرام شکنجبین کے غذائی فوائد

کیلوریز	69
کولیسٹرول	0
کاربوہائیڈریٹس	10%
غذائی فائبر	9.8 گرام
پروٹین	4.1 گرام
آئرن	12.5 گرام
وٹامن C	66.3ملی گرام
پوٹاشیئم	138ملی گرام
کیلشیئم	2.25ملی گرام
فولیٹ	3%ملی گرام
میگنیزیئم	8ملی گرام
کاپر	0.2ملی گرام

ڈالڈا کنولا آئل

صحت مند قومیں ہی ترقی یافتہ اقوام میں شمار ہوتی ہیں۔ تعلیم، کھیل، فنون لطیفہ، تجارت، ملازمت یا ملکی دفاع ہر شعبہ میں خاطر خواہ ترقی اور کامیابی کے حصول کے لئے افراد کا تندرست و توانا ہونا بے حد ضروری ہے یعنی صحت ایک ایسی نعمت ہے جو نہ صرف خود ہمارے لئے بلکہ ہماری ذات سے منسلک دیگر افراد کی ہم سے وابستہ ذمہ داریوں اور معمولات زندگی کو سرانجام دینے کے لئے بھی اہم ہے لیکن بات یہاں تمام نہیں ہوتی مسابقت کے اس دور میں ہمیں قدم قدم پر نت نئے چیلنجز کا سامنا ہے ان کا سامنا کرنے اور بہتر سے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے لئے ہمیں زیادہ توانائی کی ضرورت ہے اور اس کے حصول کے لئے صحت مند طرز زندگی، دانشمندی کے ساتھ منتخب کئے گئے غذائی اجزاء، باقاعدگی کے ساتھ ورزش، تازہ آب و ہوا میں وقت گزارنا، رات کو جلدی سونا اور صبح سویرے بیدار ہونا سب کچھ اہم ہے ان سب میں خوراک اور غذائی اجزاء کا انتخاب سرفہرست ہے کیونکہ تازہ، خالص اور معیاری غذائی اجزاء کے ساتھ ساتھ یہ جاننا اور ملحوظ خاطر رکھنا بھی بہت ضروری ہے کہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں کیا اس میں وہ ضروری غذائیت موجود ہے جو ہماری صحت کی بقاء اور زیادہ توانائی کے حصول کو ممکن بنا سکے۔ ہمارا دماغ ہمارے جسم پر حکمرانی کرتا ہے یعنی کہ یہ وہ ماسٹر اورگن ہے جو پورے جسم کو کنٹرول کرتا ہے وزن کے اعتبار سے اندازاً ساٹھ فیصد فیٹ پر مشتمل ہے اور اس کا تقریباً نصف کے قریب حصہ اومیگا 3 ہے۔ جس کی کمی نہ صرف دماغی

کارکردگی کو نقصان پہنچاتی ہے بلکہ مختلف ذہنی امراض کا سبب بھی بن سکتی ہے جن میں ڈپریشن، انزائیٹی، موڈ سوئنگ، الزائمر اور بائی پولر ڈس آرڈرز شامل ہیں۔ انتہائی سنجیدگی سے سمجھنے کی بات یہ ہے کہ انسانی جسم میں انہیں پیدا کرنے کی صلاحیت موجود نہیں ہوتی اور ان ضروری فیٹی ایسڈز کو خوراک کے ذریعے حاصل کیا جاسکتا ہے یعنی بذریعہ خوراک جسم کو ان کی فراہمی صحت اور ذہانت دونوں کے لئے بے حد ناگزیر ہے ہماری عمومی خوراک میں اومیگا 3 کا تناسب اکثر اوقات کم ہی ہوا کرتا ہے، خوش قسمتی سے ہمارے پاس ہے ڈالڈا کنولا آئل جس کی بدولت ہم دن بھر کے ہر کھانے میں یہ قیمتی غذائیت شامل کر سکتے ہیں صرف یہ ہی نہیں بلکہ ڈالڈا کنولا آئل وٹامن پاور کی بدولت ہم کو ملے وٹامن اے، ڈی اور ای جو نہ صرف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مضبوط بناتے ہیں بلکہ ساتھ ہی بہتر نشوونما کے لئے بھی مؤثر ہیں۔ گردونواح میں نظر ڈالیں تو ہم سے بیشتر افراد تندرست ہی نظر آتے ہیں لیکن بہت سے امور میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر پاتے بہت محنت اور کوششوں کے باوجود ترقی کی منازل طے کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ جس کی وجہ سے مایوسی اور ذہنی دباؤ کا شکار ہونے لگتے ہیں رفتہ رفتہ یہ کیفیات ان کے رویے پر بھی اثر انداز ہوتی نظر آتی ہیں اور وہ اپنے ساتھ پڑھنے، کام کرنے والوں، عزیزوں حتیٰ کہ گھر والوں تک سے دور ہونے لگتے ہیں۔ منفی رویوں کے شکار افراد لوگوں میں رہتے ہوئے بھی تنہائی کا شکار نظر آتے ہیں عموماً ایسے افراد کو وقتی پریشانی یا کام کی زیادتی یا خاص مصروفیت میں الجھا ہوا سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ یہ صورتحال مزید پیچیدگیوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے حقیقت اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب کسی ذہنی یا جسمانی عارضے کے باعث معالج سے واسطہ پڑے تب معلوم ہوتا ہے کہ غیر معتدل طرز زندگی، غیر معیاری خوراک اور اس پر ضروری غذائیت کا فقدان سب مل کر اچھے خاصے تابناک مستقبل کے خوابوں کو چکنا چور کر دیتے ہیں۔ ہمیں خود پر اور اپنے پیاروں پر توجہ دینی ہوگی کہ کہیں کوئی مذکورہ صورتحال کا سامنا تو نہیں کر رہا۔ نیند کی کمی، دیر سے سونا، جلدی میں کھانا، جو مل جائے کھالینا، ناشتہ نہ کرنا، دیر تک جاگنا ایسی عادات ہیں جو ہم میں سے اکثر کے معمولات کا حصہ بن چکی ہیں۔ ایسی ہر عادت کو ترک کرنے کے لئے فوری اقدامات کی ضرورت ہے جیسے صبح کا ناشتہ تمام دن کے کھانوں میں سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اسے نظر انداز کر دینا بالکل بھی مناسب نہیں۔ جائزہ لیا جائے کہ اس کی وجوہات کیا ہیں زیادہ تر دو وجوہات نمایاں طور پر نظر آتی ہیں ایک تو یہ کہ رات گئے جاگنا اور نیند پوری نہ ہونے کے سبب صبح جلدی جلدی تیار ہو کر اسکول، کالج یا حصول معاش کے لئے چلے جانا ظاہر ہے اس طرح ناشتہ کرنے یا ٹھیک طرح ناشتہ کرنے کا موقع ملنا دشوار ہوتا ہے۔ یا پھر دوسری صورت یہ کہ ہر روز ایک سا ناشتہ برس ہا برس تک کیا جائے تو یکسانیت کی وجہ سے بے رغبتی کا عنصر پیدا ہوتا ہے۔ لہٰذا تھوڑی سی توجہ کی بدولت روز نہ سہی تو کم از کم ہر دوسرے تیسرے دن ناشتہ کا مینیو تبدیل کرلیا جائے انڈہ پراٹھا، بریڈ، بن جو اور گندم کا دلیہ، ملک شیک، تازہ پھل، لسی، پین کیک، خشک میوہ جات اور شامی کباب وغیرہ کو بدل بدل کر کھائیں تو بجٹ پر بھی بوجھ نہیں پڑتا اور صحت پر شاندار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اسی طرح دوپہر اور رات کے کھانوں کو بھی متوازن اور وقت پر کھانے کے لئے اقدامات کی ضرورت ہے۔ برق رفتار طرز زندگی اور مسابقت کے دور میں ہماری خوراک میں ایسے اجزاء شامل ہوں جو ہمیں زیادہ توانائی کی فراہمی اور صحت و تندرستی کے حصول کو یقینی بنانے میں معاون ہوں۔ ڈالڈا کنولا آئل کا انتخاب کیجئے تاکہ ترقی کی دوڑ میں آپ رہیں دوسروں سے آگے بہت آگے۔

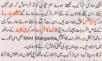
ڈالڈا کی سوغات

ہمارے کھانے... ہماری ثقافت

شبانہ حبیب

اگست کا مہینہ شروع ہوتے ہی پاکستان کے بچے بچے کو پتہ ہوتا ہے کہ یہ جشن آزادی منانے کا مہینہ ہے، اسی مہینے میں ہمارا ملک آزاد ہوا تھا۔ کچھ رسم ورواج ہم ہندوستان سے ساتھ لے کر چلے تھے اور پھر آہستہ آہستہ ہم اپنی ثقافت اور رسم ورواج بناتے ہوئے مکمل پاکستانی بن گئے۔ تو اس ثقافت میں جہاں تک کھانوں کا تعلق ہے، ہم پاکستانی دنیا بھر میں جہاں بھی جائیں، چاہیں جتنی بھی نئی ڈشز آزمائیں لیکن جو مزہ اپنے پاکستانی کھانوں میں آتا ہے وہ ہمیں دنیا میں کہیں نہیں ملتا۔ لیکن اگر وہ ہی تراکیب جو عام طور پر ہر گھر میں بنتی ہے اگر آپ کے اپنے شمارے **'ڈالڈا کا دستر خوان'** میں بھی ڈال دی جاتی تو پھر ہماری مہارت کا کیا فائدہ ہوتا۔ تو چلیے صفحے پلٹتے ہوئے روز مرہ کے کھانوں کو ایک نئے ڈھنگ کے ساتھ بناتے ہیں۔ کراچی سے لے کر خیبر تک سبزیاں ہر گھر میں کھائی جاتی ہیں، لیکن آجکل لوگ ہر کھانا کھاتے ہوئے اس کی کیلوریز اور فوائد ضرور دیکھتے ہیں۔ اسی لئے سبزیوں کو ہم نے آپ کے لئے رائتوں کی شکل میں پیش کیا ہے تاکہ وہ عام تراکیب سے بنی ہوئی سبزی کھانے کی بجائے مزیدار رائتے موسم کا لطف بھی دوبالا کردے۔

اسی طرح کوفتے ہر گھر میں خاصے اہتمام سے بنائے جاتے ہیں، ہم نے آپ کے لئے مختلف قسم کی آسان اور منفرد **'مرچ کوفتے'** اور **'دہی کوفتوں'** کی تراکیب پیش کی ہے۔ جنھیں بناتے ہوئے بھی آپ انجوائے کریں گی اور مہمانوں کو پیش کر کے تعریفیں بھی سمیٹی گی۔

پاکستان کے مختلف شہروں میں دالوں کو نت نئی تراکیب سے بنایا جاتا ہے، جس میں آج کل پنجاب کے خوبصورت شہر ڈسکہ کی **'گریوی والی ماش کی دال'** بہت مشہور ہے۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ زیادہ تر یہ دال ڈھابوں پر کھائی جاتی ہے اور روکھی دال کو نان کے ساتھ کھانا آسان نہیں ہوتا، اسی لئے اس شہر کے لوگوں نے اسے گریوی کے ساتھ بنانا شروع کیا جو کہ بہت پسند کی گئی۔ پنجاب کا ذکر آئے اور لاہوری کھانوں کا نہ آئے یہ کیسے ممکن ہے، جی جناب تو آپ کی خدمت میں پیش کی جارہی ہے، **'لاہوری ہریسہ'**، **'قتلمہ'** اور **'ربڑی ملک'** جیسی آسانی سے بننے والی تراکیب۔

جب ہم ہندوستان سے چلے تو لوگ اپنے ساتھ وہاں کی کچھ سوغاتیں لے کر آئے جیسے کہ دکن حیدرآباد اور کشمیر کے کھانے۔ خاص طور پر حیدرآباد کا دم قیمہ جو کہ کراچی کی حیدرآباد کالونی میں بہت اچھا بنا ہوا ملتا ہے اور لوگ گھروں میں بھی بہترین بناتے ہیں۔ لیکن آپ کے **'ڈالڈا کے دستر خوان'** نے اس قیمے کو ایک نئے طریقے سے pie میں استعمال کر کے اس کا لطف دوبالا کردیا ہے۔ کراچی اور سندھ کا ذکر آئے اور مچھلی کی بات نہ ہو۔ کچھ جدّت کے ساتھ اس شمارے میں **'مکس سی فوڈ کٹا کٹ'** کی ترکیب پیش کی جارہی ہے جس میں قارئین کی فرمائش کے پیش نظر مچھلی اور جھینگوں کے علاوہ کیکڑے بھی استعمال کئے گئے ہیں۔

اتنی ساری تراکیب لکھتے ہوئے ہم بچوں کو تو فراموش کر ہی نہیں سکتے۔ ان ننھے پھولوں کے لئے منفرد ترکیب سے بنائے گئے **'میٹھے پارے'** اور **'پزا بائٹس'** پیش خدمت ہیں۔ ان سے آگے بڑھتے ہوئے ہمارے گرمی کے خاص مشروبات جیسے کہ روایتی **فالسے کا شربت** اور **کیری کا پنّہ** کے ساتھ ساتھ آجکل ہر ریسٹورنٹ کا اسپیشل Mint Margarita بھی اسی شمارے میں موجود ہیں۔ ہے ناں پوری فیملی کو خوش کرنے کا سامان۔

تو پھر سوچنا کیسا ان تراکیب میں ڈالڈا کے ساتھ اپنی محبتوں اور خلوص کا تڑکا شامل کر کے اپنے پیاروں کو خوش کردیں۔

ہرا صحت میں کھرا... کھیرا

دیسی ہو یا ولائتی، یہ بڑے کام کی سبزی ہے

کھیرا نباتات کے خاندان کا ایسا رکن ہے جو دنیا کے اکثر ممالک میں بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ آپ کا سلاد پلیٹر کھیرے کے بغیر نامکمل رہتا ہے۔ دل کو تسکین اور پیاس کی شدت کو کم کرنے والا کھیرا دراصل ایک بیل دار پودے کا پھل ہے۔ اس کے پودے کی بیل یا تو زمین پر پھیلتی ہے یا آس پاس کے درختوں پر چڑھ جاتی ہے۔ اس کی کاشت کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ موسم گرما میں ہوتا ہے اور اس کے پھل کو پکتے وقت گرمی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن اب یہ دنیا کے اکثر ممالک میں پورے سال دستیاب ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں کھیرے کی دو اقسام دستیاب ہیں، دیسی اور ولائتی کھیرا۔ دیسی کھیرے سے مراد پاکستانی ہے۔ اس کھیرے کا چھلکا چمکدار، صاف اور قدرے ملائم ہوتا ہے۔ اس کا رنگ سبز زرد و سفید ہوتا ہے اور یہ ذائقے میں بھی شیریں ہوتا ہے۔ ولائتی کھیرے کی کاشت پاکستان میں بھی ہوتی ہے تاہم یہ پورے یورپ اور امریکہ کی اصل نباتاتی نسل ہے۔ اس کھیرے کا چھلکا موٹا کھردرا اور دانے دار ہوتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا سبز ہوتا ہے۔ مگر اس میں چمک دمک نہیں ہوتی اور عموماً پھیکا ہی ہوتا ہے۔

کھیرے اور کھجور کا تعلق

دراصل کھیرا سرد تر افادیت رکھتا ہے۔ بعض لوگ اسے کثرت سے کھاتے ہیں اور انہیں تکلیف دہ صورتحال سے نمٹنا پڑتا ہے۔ لہٰذا جب بھی زائد مقدار میں کھیرا کھانے سے معدے میں تکلیف ہو تو ایک کھجور یا دو چار دانے منقی کھا لئے جائیں یا تھوڑا سا شہد چاٹ لیا جائے تو کھیرا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

کلوروفل اور فلیوونائیڈز کا خزانہ

گو کہ دیگر سبزیوں کی طرح کھیرے میں بھی غذائی فائبرز موجود ہیں تاہم ہرے رنگ یعنی کلوروفل اور فلیوونائیڈز کی وسیع تر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ایک جزو Purine نہایت معمولی مقدار میں ہے جو جسم کے اندر پہنچ کر یورک ایسڈ میں تبدیل ہوتا ہے تاہم پانی کی مقدار 90% تک ہے اس لئے ہڈیوں اور جوڑوں کے درد کی بیماری Jicht میں کھانا مفید ہے۔ کھیرا پیشاب آور ہے۔

کھیرے کے طبی فوائد

یہ ہمارے ملک میں گرمیوں کے ایام میں عام اور سستے داموں ملنے والا پھل ہے۔ (بیرونی ممالک میں اسے پھل ہی کہا جاتا ہے جیسے ٹماٹر کو بھی سبزیوں میں شمار نہیں کیا جاتا) یہ متعدد امراض کا بہترین قدرتی علاج ہے۔

بہترین کھیرا کیسا ہوتا ہے؟

یہ مکمل پکا ہوا ہوتا ہے۔ آپ جب بھی کھیرا کھائیں تھوڑا سا کالا نمک چھڑک کر کھائیں۔ نظام ہاضمہ فعال رہتا ہے۔ جلد ہضم ہوتا ہے۔ جسم میں موجود فاسد اجزاء کا اخراج کرتا ہے۔ جگر اور مثانے کی گرمی دور کرتا ہے۔ صفرا کی زیادتی میں بھی مفید ہے۔ گرمی کے بخار اور یرقان سے بچاؤ کرتا ہے۔ خون کی حدت ختم کر کے خون کو پتلا کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر میں بھی مفید ہے اور اگر خونی بواسیر ہو تو ایسے مریضوں کے لئے بھی بہترین غذائی دوا ہے۔ بے خوابی کے شکار افراد کو بھی دوپہر کے کھانے سے قبل کھیرے کی سلاد کھانی مفید ہے۔

شربت بزوری

طب یونانی میں کھیرے کے بیجوں کا شربت، شربت بزوری پینا بے حد مفید ہے۔ گرمیوں اور برسات کے دنوں میں اس کا استعمال کیا جانا چاہئے۔ یہ کھانے کو جلد ہضم بھی کرتا ہے، بھوک بھی بڑھاتا ہے اور جگر کے علاوہ مثانے کی تکلیف میں بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

www.paksociety.com
ڈالڈا
کا دسترخوان

آج کیا پکائیں؟

نگل
1
سویوں کا پلاؤ
کھیرے کا رائتہ

بدھ
2
چکن تکہ ہانڈی
ملائی پنیر بھاجی

جمعرات
3
اسٹفڈ بیف رولز
ہرے مصالحے کی قبولی

جمعہ
4
مرچ کوفتے
پوٹیٹو لزانیا

ہفتہ
5
بھنا ہوا آلو گوشت
چاکلیٹ براؤنی ود کافی آئسکریم

اتوار
6
لاہوری ہریسہ
فالسے کا شربت

7
پزا اونین رنگز
ہائٹ چلی بیف

منگل
8
سلاد ود کریکر
انار چکن اسٹو

بدھ
9
چپاتی رول ود ڈالڈا Cup Shup چائے
یخنی والا قیمہ پلاؤ

جمعرات
10
نان کے پکوڑے
گوشت اور سبزیوں کی کڑاہی

جمعہ
11
فلافل کپس ود ہمس آئسنگ
گرلڈ چکن ود اورنج ساس

ہفتہ
12
پنیر والا بن کباب
لیمن رول

13
پائلا رائس
ی والی بھنی ہوئی دال

پیر
14
لاہوری ہریسہ
ربڑی ملک

منگل
15
دہی کوفتہ گریوی
بینگن کا رائتہ

بدھ
16
دھاگہ بن کباب
کیری والی بھنی ہوئی دال

جمعرات
17
والڈروف سلاد
پزا رول

جمعہ
18
کرسپی فرائیڈ فش ڈالڈا Knockout کے ساتھ
ماش کی دال گریوی کے ساتھ

ہفتہ
19
پین کیک برگر
شیزوان فرائیڈ رائس

اتوار
20
مٹن ہانڈی قورمہ
ایمپانڈا

پیر
21
دم قیمہ پائی
اورنج مایو چکن

منگل
22
قتلمہ
لوکی کا رائتہ

بدھ
23
مکس سی فوڈ کٹا کٹ
کیری کا پنہ

جمعرات
24
کلب سینڈوچز
منٹ مارگریٹا

25
چیز فلڈ برگر
کشمیری پلاؤ

ہفتہ
26
مغلائی چکن پلاؤ
پاستا کھیر

اتوار
27
پھول گوبھی کے پھول
وہائٹ چلی بیف

پیر
28
گولاش
شلجم کے کباب

منگل
29
اسٹفڈ بینگن
مچھلی کے پکوڑوں والی کڑاہی

بدھ
30
انار چکن اسٹو
رنگ برنگے میٹھے پارے

جمعرات
31
مرچ کوفتے
پزا بائٹس

ڈالڈا کا دسترخوان

پاکستانی اسپیشل

سبزیوں کے رائتے

لوکی کا رائتہ

اجزاء:

لوکی	آدھا کلو
دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- لوکی کو کش کر کے پھیلے ہوئے فرائینگ میں ڈال کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر رکھیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- دہی میں نمک، کالی مرچ اور آدھی پیالی پانی ملا کر پھینٹ لیں، پھر اس میں لوکی کو ٹھنڈی کر کے ملا لیں
- ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے، زیرہ اور لال مرچ ڈال کر کڑکڑا لیں اور رائتے پر بگھار لگا دیں

کھیرے کا رائتہ

اجزاء:

کھیرے	دو عدد
دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں	دو عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی

ترکیب:

- زیرہ بھون کر کوٹ لیں، کھیرے، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ لیں
- بلینڈر میں کھیرا، ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور تھوڑی تھوڑی دہی ڈالتے ہوئے بلینڈ کر لیں
- آخر میں اس میں نمک اور کٹا ہوا زیرہ ملا دیں

بینگن کا رائتہ

اجزاء:

بینگن	ایک عدد (200 گرام)
دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ہری پیاز	دو عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
کڑی پتے	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بینگن کو صاف دھو کر تھوڑے سے پانی میں ابال لیں، جب مکمل طور پر گل جائے تو اسے پانی سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں
- بینگن کو چھیل کر کانٹے سے کچل لیں اور اس میں پھینٹی ہوئی دہی، نمک اور ہری پیاز کی چوپ کی ہوئی پتیاں ملا لیں
- ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں ہری پیاز کے سفید ڈنٹھل کو (باریک کاٹ کر) اس میں فرائی کریں پھر اس میں کڑی پتے اور لال مرچیں ڈال کر فرائی کریں اور رائتے پر بگھار لگا دیں

پریزنٹیشن: گرمیوں کے موسم میں یہ مختلف سبزیوں کے رائتے تازہ چپاتی، سادہ ابلے ہوئے چاول یا دال چاول کے ساتھ بہت لطف دیں گے۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | فرائینگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

پنیر والا بن کباب

اجزاء:

سادے بن	چار عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	کٹا ہوا ہرا مصالحہ	آدھی پیالی	ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
قیمہ	200 گرام	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	مکس سبزیاں	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	دو کھانے کے چمچ	چیز کے سلائسز	حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
آلو	چار عدد درمیانے	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی	سلاد کے پتے	چار عدد		
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد				

ترکیب:

- قیمے میں نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، ٹماٹر کا پیسٹ، کریم، انڈا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ دیں
- دو ابلے ہوئے آلوؤں کو میش کر کے اس میں نمک، لیموں کا رس اور ہرا مصالحہ (ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں) ملا کر اس کے چار کباب بنا کر رکھ لیں
- قیمے کے بھی بن کے سائز کے چار کباب بنا لیں، فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں ایک ایک کباب کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی فرائنگ پین میں آلو کی ٹکیہ کو بھی ہلکا سا فرائی کر لیں۔ بن کو درمیان سے کاٹ کر گرم کریں، اس پر پہلے سلاد کا پتہ رکھ کر آلو کی ٹکیہ رکھیں، پھر ایک چیز کی سلائس رکھیں، پھر قیمے کا کباب رکھ کر اس پر چیز کی سلائس رکھیں اس پر ٹماٹو کیچپ ڈال کر سلاد کا پتہ رکھ کر بند کر دیں

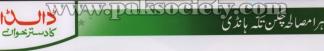
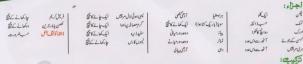
پریزنٹیشن: ابلے ہوئے آلوؤں کو میش کر کے نمک اور کالی مرچ ملا کر گرل کر لیں، باقی سبزیوں کو نمک چھڑک کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکا سا فرائی کر کے گرل آلوؤں پر رکھ دیں۔ اس پلیٹر میں تیار کیا ہوا پنیر والا بن رکھ کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بنانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

ہرا مصالحہ چکن تکہ ہانڈی

اجزاء:

اجزاء	مقدار
چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد
ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
سویا (باریک کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	دو عدد درمیانے
دہی	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
مکھن یا مارجرین	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کو آٹھ ٹکڑوں میں کٹوالیں اور ان پر کٹ لگالیں تا کہ مصالحہ اچھی طرح رچ جائے۔ ہری مرچیں، ہرا دھنیا، سویا اور چار سے چھ جوئے لہسن کے ملا کر پیس لیں پھر اس میں ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا زیرہ، آدھا چائے کا چمچ گرم مصالحہ اور لیموں کا رس شامل کر لیں
- چکن تکوں کو اس مصالحے سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں۔ پھر پیاز، ٹماٹر اور لہسن کو آدھی پیالی پانی میں ابال کر پیس لیں اور انھیں مارجرین یا مکھن میں فرائی کر لیں
- پھر اس میں نمک، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور لال مرچ شامل کر کے اچھی طرح بھونیں
- علیحدہ فرائینگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈالتے ہوئے مصالحہ لگے ہوئے چکن تکوں کو فرائی کر لیں اور پیاز والے مصالحے میں ڈال کر ملا لیں
- پھینٹی ہوئی دہی، گرم مصالحہ اور باریک کٹی ہوئی ادرک ڈال کر ہلکا آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ چکن گل جائے
- کریم ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم چکن تکہ ہانڈی کو چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

پاکستان اسپیشل

ڈالڈا کا دسترخوان

پاکستان اسپیشل

مرچ کوفتے

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	بھنے ہوئے چنے	چار کھانے کے چمچ
بڑی ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد	پیاز	تین عدد درمیانی	انڈا	ایک عدد
کاٹیج چیز	ایک پیالی	ٹماٹر	چار عدد درمیانے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ				

دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں، پھر اس میں ایک پیاز، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، بھنے ہوئے چنے اور نمک ڈال کر پیس لیں۔ انڈا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- مرچوں کو چیرا لگا کر اس کے بیج نکال لیں اور ان میں چورا کیا ہوا کاٹیج چیز اچھی طرح سے بھر دیں
- پسے ہوئے قیمے کا کوفتہ سا بنا کر ہاتھ میں رکھیں اور اس کے درمیان میں بھری ہوئی مرچ رکھ کر اچھی طرح بند کردیں
- تمام کوفتے بنا کر گریوی تیار ہونے تک فریج میں رکھ دیں۔ کھلے پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اس میں ادرک لہسن، لال مرچ، دھنیا، نمک اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں، جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں تو اس میں آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- ابال آنے پر تیار کئے ہوئے کوفتے شامل کر کے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو احتیاط سے بھون کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں، ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار اور منفرد کوفتوں کو ڈش میں نکال کر تازہ چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

لاہوری ہریسہ

اجزاء:

حلیم کے گیہوں	دو پیالی	نمک	حسب ذائقہ
گوشت	آدھا کلو	ادرک لہسن	دو کھانے کے چمچ
قیمہ	250 گرام	پیاز	تین عدد درمیانی
پالک	آدھا کلو	میٹھا سوڈا	ایک چٹکی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- گیہوں کو دھو کر گرم پانی میں سوڈا ڈال کر بھگو کر رکھ دیں، قیمے کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں پھر اس میں ایک کٹی ہوئی پیاز، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، ہری مرچیں اور چاٹ مصالحہ ڈال کر باریک پیس لیں
- نمک ملا کر لمبے کباب بنالیں اور فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر انھیں سنہری فرائی کرلیں
- گیہوں جب اچھی طرح پھول جائیں تو پانی پھینک کر تازہ پانی اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ابلنے رکھ دیں، جب اچھی طرح گل جائیں تو بلینڈر یا چاپر میں پیس لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور گوشت اور باریک کٹی ہوئی پالک ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب پالک کا پانی خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے تو لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے گوشت کا ریشہ کرلیں اور گیہوں میں شامل کردیں
- فرائی کئے ہوئے کباب، کالی مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پندرہ سے بیس منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر لیموں اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر چیز نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

پاکستان اسپیشل

پاکستان اسپیشل

بھنا ہوا آلو گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	پیاز	دوعدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
آلو	تین عدد درمیانے	ٹماٹر	دوعدد درمیانے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	شملہ	ایک عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ادرک لہسن	ایک کھانے کا چمچ						

ترکیب:

- پیاز، ٹماٹر، شملہ مرچ (بیج نکال کر) کے بڑے ٹکڑے کرلیں اور ہری مرچیں شامل کر کے اسے گرم توے پر ڈھک کر بھون لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دومنٹ فرائی کریں پھر اس میں صاف دھو کر رکھا ہوا گوشت ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- بھنی ہوئی سبزیوں میں زیرہ بھون کر ڈالیں اور انھیں بلینڈر میں ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بلینڈ کرلیں
- گوشت جب اپنے ہی پانی میں گلنے پر آجائے تو اس میں بلینڈ کئے ہوئے مصالحے، نمک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں دو ٹکڑے کئے ہوئے آلو شامل کردیں اور بھون کر آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب آلو گل جائیں تو باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار آلو گوشت کو گرم گرم گھر کی بنی ہوئی چپاتی کے ساتھ انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

منٹ مارگریٹا

اجزاء:

پودینہ	آدھی گٹھی
لیموں کا رس	آدھی پیالی
وہائٹ سوفٹ ڈرنک	ایک چھوٹی بوتل

ترکیب:

- پودینے کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں اور بلینڈر میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ بلینڈ کر لیں
- پھر اسی بلینڈر میں لیموں کا رس، ایک گلاس پانی، سوفٹ ڈرنک اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کریں

پریزنٹیشن:

تین سے چار گلاسوں میں نکال کر لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔

فالسے کا شربت

اجزاء:

فالسے	آدھا کلو
کالا نمک	آدھا چائے کا چچ
چینی	آدھی پیالی
پودینے کے پتے	حسب پسند

ترکیب:

- فالسوں کو صاف دھو کر دو پیالی پانی ڈال کر فریزر میں رکھ دیں
- اچھی طرح ٹھنڈے اور نرم ہو جائے تو انھیں بلینڈر میں بلینڈ کر لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے دو سے تین پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر چھان لیں
- پھر اسی بلینڈر میں چینی ڈالیں اور چھنا ہوا فالسے کا جوس ڈال کر دو سے تین منٹ بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن:

کالا نمک ملا کر گلاسوں میں نکالیں، باریک کٹا ہوا پودینہ اور کٹی ہوئی برف شامل کر کے پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بنانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

کیری کا پنّہ

اجزاء:

کیری	ایک کلو
چینی	دو پیالی
کالا نمک	حسب ذائقہ
پودینہ	حسب ضرورت

ترکیب:

- کیریوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور دو پیالی پانی میں اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پھر انھیں بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کریں اور دوبارہ پین میں ڈال کر چینی شامل کر دیں۔ لکڑی کا چچ چلاتے ہوئے ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو کر چپکتا سا شیرہ بن جائے (پسند کریں تو چولہے سے اتارنے سے پہلے اس میں آدھا چائے کا چچ لیمن فوڈ کلر ملا لیں)
- ٹھنڈا ہونے پر صاف خشک ایئر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

آدھا گلاس پانی میں تین سے چار کھانے کے چچ پنّہ ڈال کر ملائیں اور اس میں حسب پسند کالا نمک، باریک کٹا ہوا پودینہ اور کٹی ہوئی برف ڈال کر پیش کریں۔

پاکستان اسپیشل

صحت کا خزانہ

فلافل کپس ود ہمس آئسنگ

اجزاء:

سفید چنے	ایک پیالی	لہسن کے جوئے	دوعدد	پودینہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد		

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر رات بھر کے لئے بھگو کر رکھ دیں، صبح پانی سے نکال کر صاف پانی سے دھو لیں
- پھر اس میں لہسن کے جوئے، زیرہ، ہری مرچیں اور پودینہ ملا کر بلینڈر میں پیس لیں (خیال رہے کہ انھیں بیک کرنا ہے تو پانی کم سے کم استعمال کریں) نمک ملا کر اچھی طرح پھینٹ کر رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں اور کپ کیک پین میں پیپر کپ لگا کر اس میں **ڈالڈا اولیو آئل** لگالیں۔ تیار کئے ہوئے مکسچر کو کپ میں بھر کر گرم کئے ہوئے اوون میں رکھ دیں اور اوپر سے **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال دیں
- پندرہ سے بیس منٹ میں جب فلافل کپ سنہری ہو جائے تو اوون سے نکال لیں۔ تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر انھیں ہمس سے آئسنگ کرلیں

پریزنٹیشن:

ان خوبصورت فلافل کپس کو تازہ زیتون سے سجا کر پیش کریں۔

ہمس بنانے کے لئے ایک پیالی سفید چنوں کو ابال کر پیس لیں، پھر اس میں تین کھانے کے چمچ طحینہ ساس، چار کھانے کے چمچ لیموں کا رس، حسب ذائقہ نمک اور سفید مرچ اور تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ملالیں۔ چاہیں تو اس میں حسب پسند تھوڑا سا پانی اور پیپریکا پاؤڈر ملالیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیک کرنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

شیزوان فرائیڈ رائس

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام
شیزوان ساس	آدھی پیالی
چاول	ڈیڑھ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
رائس نوڈلز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد
گاجر	ایک عدد
بند گوبھی	ایک عدد چھوٹی
شملہ مرچ	ایک عدد
کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں لہسن کے جوئے کچل کر ڈالیں، پھر اس میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی، گاجر اور شملہ مرچ ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں شیزوان ساس، ٹماٹو کیچپ اور سویا ساس ڈال کر ملائیں۔ (آدھی سبزیاں نکال کر گریوی کے لئے محفوظ کر لیں) آخر میں اس میں پہلے سے ابال کر رکھے ہوئے چاول اور گرم پانی میں بھگوئے ہوئے نوڈلز ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کرتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- علیحدہ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں سبزیاں ڈال کر اس پر کارن فلار (آدھی پیالی پانی میں گھول کر) تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور مسلسل چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے پر اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم چاولوں کو ڈش میں نکال کر گریوی کے ساتھ خوب چٹپٹا کھانا انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

قتلمہ

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
میدہ	دو پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ماش کی دال	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	انار دانہ	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	اجوائن	ایک چائے کا چمچ	بیسن	آدھی پیالی
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت				

ترکیب:

- ماش کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ انار دانہ دھو کر بھگو کر رکھ دیں
- میدے میں نمک اور چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر نیم گرم پانی کی مدد سے گوندھ کر رکھ دیں
- بیسن میں ہلدی، لال مرچ، دھنیا زیرہ اور نمک ڈال کر ملا لیں۔ انڈا پھینٹ کر اس میں کٹا ہوا انار دانہ اور ماش کی دال (پانی سے نکال کر) ملا لیں، پھر اس میں بیسن کا مکسچر شامل کر لیں
- گندھے ہوئے میدے کی تھوڑی سی موٹی روٹی بیل کر اس پر چھری سے کٹ لگا لیں اور بیسن کا آمیزہ اس پر پیسٹ کر دیں۔ باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں چھڑک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی یا فرائنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور اس میں تیار کیے ہوئے قتلمہ کو پہلے سادی والی سائڈ سے فرائی کریں پھر پلٹ کر مصالحے والی سائڈ سے سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم قتلمہ شام کی چائے پر رائتہ یا چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

پین کیک برگر

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی
انڈے	دوعدد
دودھ	حسب ذائقہ
بھنا ہوا قیمہ	ایک پیالی
مشرومز	چھ سے آٹھ عدد
سوئیٹ کارن	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
چیڈر چیز	آدھی پیالی
موزریلا چیز	آدھی پیالی
فرنچ فرائز	حسب پسند
کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر موٹے سلائسز کاٹ لیں اور ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں تین سے چار منٹ کے لئے ابال کر چھلنی میں ڈال دیں، اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں۔ پھر ان پر کارن فلار اور چکن پاؤڈر چھڑک کر انہیں **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کرلیں
- ایک انڈے کو پھینٹ کر اس میں نمک اور دودھ ملائیں پھر اس میں میدہ ملا کر پھینٹ لیں۔ نان اسٹک پین کو ہلکا سا **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگاتے ہوئے اس آمیزے سے آٹھ سے دس چھوٹے چھوٹے پین کیک بنالیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کرلیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کرلیں۔ ٹرے کے درمیان میں چھ پین کیک کو ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ رکھ کر دائرہ بنالیں، پھر ان کے بیچ میں ایک پین کیک رکھ دیں
- پہلے ان پر تھوڑے سے فرنچ فرائز رکھیں، پھر بھنا ہوا قیمہ، کٹے ہوئے مشرومز، سوئیٹ کارن رکھ کر نمک کالی مرچ اور کش کیے ہوئے دونوں چیز ڈالیں اور دوبارہ سے عمل دہرالیں
- تمام پین کیک کے چاروں طرف پھینٹے ہوئے انڈے سے برش کردیں اور بیچ میں کی گئی اسٹفنگ کے اوپر ایک پین کیک رکھیں اور سب طرف سے پین کیک کو اٹھا کر بیچ والے پین کیک پر لا کر بند کردیں
- اوپر سے انڈے سے برش کردیں اور اوون میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ یا مکمل سنہرا ہونے تک بیک کرلیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پلیٹر میں نکال کر اناس کے گرل کیے ہوئے قتلوں سے سجائیں اور اسے چھٹی کے دن برنچ ٹائم پر انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

کڈز اسپیشل

رنگ برنگے میٹھے پارے

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی	نمک	آدھا چائے کا چچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت
سادہ آٹا	آدھی پیالی	چینی	ایک پیالی		

ترکیب:

- میدہ اور آٹا ملا کر اس میں نمک اور دو کھانے کے چچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اچھی طرح انگلیوں سے بھر بھرا لیں
- پھر اسے یخ ٹھنڈے پانی سے سخت گوندھیں اور ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر انھیں ہاتھ سے رول کر کے پائپ کی طرح بنالیں، پھر اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر انھیں کانٹے سے دبا کر نشان ڈال دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور انھیں سنہری فرائی کر لیں
- فرائنگ پین میں چینی اور ایک چوتھائی پیالی گرم پانی ڈال کر لکڑی کا چچ چلاتے رہیں، ہلکا سا چپکنے لگے تو اس میں فرائی کئے ہوئے پارے ڈال کر تیزی سے ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: شیرہ بناتے ہوئے اس میں کیک اسپرنکلز ڈال کر ملائیں تو یہ خوبصورت میٹھے پارے بچوں کو بہت اچھے لگیں گے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان

پزا بائٹس

اجزاء:

میدہ	ڈیڑھ پیالی	لہسن	دو سے تین جوئے	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچ	چیڈر چیز	چار کھانے کے چچ
نمک	حسب ذائقہ	خشک خمیر	ایک چائے کا چچ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چچ	دودھ	چار کھانے کے چچ
چکن	100 گرام	چینی	آدھا چائے کا چچ	ٹماٹو پیسٹ	دو کھانے کے چچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چچ

ترکیب:

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھولیں، کچلے ہوئے لہسن اور آدھی پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائے اور پانی خشک ہوجائے۔ لکڑی کے چچ سے کچلتے ہوئے چکن کو چولہے سے اتارلیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چچ **ڈالڈا اولیو آئل** میں چکن کو نمک اور کٹی ہوئی لال مرچوں کے ساتھ فرائی کر کے نکال لیں
- گرم دودھ میں خمیر اور چینی ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ میدے میں **ڈالڈا اولیو آئل** اور خمیر والا دودھ ڈال کر اچھی طرح ملیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن، کالی مرچ، ٹماٹو پیسٹ اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر گوندھ لیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کرلیں اور گندھے ہوئے آٹے کی روٹی بیل کر چھوٹے چھوٹے حسب پسند شیپ کے ٹکڑے کاٹ لیں
- چکنی کی ہوئی اوون ٹرے میں رکھ کر آٹھ سے دس منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر اوپر سے حسب پسند باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ، مشرومز اور زیتون سے سجا کر شام کی چائے پر مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: آٹھ سے دس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

کِڈز اسپیشل

رسیٹورنٹ اسپیشل

اسٹفڈ بیف رولز

اجزاء:

پسندے	آٹھ سے دس عدد	نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	میدہ	حسب ضرورت
مکھن	آدھی پیالی	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	تھائم	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
چیڈر چیز	آدھی پیالی	پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب:

- پسندوں کو ہلکا ہلکا کچل لیں تا کہ گلنے میں آسانی ہو، پھر اس پر نمک، ادرک لہسن اور پیپریکا پاؤڈر اچھی طرح لگا کر فریج میں رکھ دیں
- مکھن اور کش کئے ہوئے چیز کو چھوٹے ساس پین میں ڈال کر اس میں اجوائن، تھائم اور کالی مرچ ملا کر گرم جگہ پر رکھیں۔ جب پگھلنے پر آ جائے تو اسے بٹر پیپر پر ڈال کر دونوں سرے ٹافی کی طرح بند کر دیں اور اسے فریزر میں رکھ دیں
- جب مکھن اچھی طرح جم جائے تو اس کے آٹھ سے دس ٹکڑے کاٹ لیں اور اسے پسندے کے درمیان میں رکھ کر ٹائٹ رول کر لیں اور کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور پسندوں کے رولز کو میدے میں رول کرتے ہوئے درمیانی آنچ پر سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن: فرائی کئے ہوئے ان رولز کو ابلے ہوئے یا فرائی کئے ہوئے فتوچینی پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

پائلا رائس

اجزاء:

چاول	دو پیالی	نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	ایک عدد	کچلا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	پیپر کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	یخنی	ڈھائی سے تین پیالی
جھینگے	آٹھ سے دس عدد	پیاز	ایک عدد درمیانی	شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چاولوں کو صاف دھو کر بھگو کر رکھ دیں، جھینگوں کو صاف کر کے دھولیں اور ان پر نمک، پیپریکا اور لیموں کا رس لگا کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، نمک اور چکن کی چھوٹی کٹی ہوئی بوٹیاں ڈال کر فرائی کریں، تین سے چار منٹ بعد اس میں چاول اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور یخنی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں جھینگے اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ کو تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے رکھ لیں
- جب چاولوں کا پانی خشک ہو جائے تو اوپر سے جھینگے اور شملہ مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

ایمپانڈا (Empanda)

اجزاء:

میدہ	ڈھائی پیالی	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	اورنج جوس	چار کھانے کے چمچ	کریم چیز	آدھی پیالی
مکھن	تین چوتھائی پیالی	چینی	آدھی پیالی	کارن فلار	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد	سیب	دو عدد		

ترکیب:

- میدے کو چاپر میں ڈالیں اور اس میں نمک، ایک کھانے کا چمچ چینی، اور مکھن کو چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈال دیں۔ دو سے تین منٹ چاپر چلانے کے بعد اس میں انڈا اور اورنج جوس ڈالیں اور ہلکا ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے دیں
- چاپر سے نکال کر ہاتھوں سے گوندھیں اور اگر ضرورت محسوس کریں تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کرلیں۔ آخر میں اوپر سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر گیلے کپڑے سے ڈھک کر فریج میں رکھ دیں
- سیب کو چھیل کر باریک قاشیں کاٹ لیں اور اسے فرائنگ پین میں ڈال کر اوپر سے چینی چھڑک کر ڈھک دیں۔ ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چینی کا شیرہ بننے لگے تو کارن فلار چھڑک کر چولہے سے اتار لیں اور مکمل ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کی حسب پسند سائز کی پوریاں بیل لیں اور ٹھنڈے کئے ہوئے سیب کے مکسچر میں کریم چیز ملا کر ہر پوری کے درمیان میں یہ مکسچر رکھ کر پوری کے کناروں کو ہلکا سا گیلا کر کے فولڈ کر دیں
- کانٹے سے دبا کر بند کر دیں یا انگلیوں سے دباتے ہوئے کنگورے بنالیں، کچھ دیر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر چاہیں تو اسے بیک کرلیں یا ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن: ان مزیدار ایمپانڈاز کو شام کی چائے پر فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

دم قیمہ پائی

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	پودینہ	آدھی گٹھی
پسا ہوا پپیتا	ایک کھانے کا چمچ	فرائی پیاز	آدھی پیالی	بیسن	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
میدہ	دو پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ				

ترکیب:

- قیمے کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح پانی خشک کر لیں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، پپیتا، نمک، پیاز، لال مرچ، گرم مصالحہ، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ، بھنا ہوا بیسن، باریک کٹا ہوا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ملا کر چاپر میں پیس لیں۔ اس قیمے کو اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- میدے میں نمک، خمیر، چینی، پھینٹا ہوا انڈا (تھوڑا سا اوپر سے لگانے کے لئے علیحدہ رکھ لیں) اور چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈالیں اور اسے گرم پانی سے نرم گوندھ کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- پائی بنانے والی ڈش کو چکنا کر کے اس کے درمیان میں قیمے کا مکسچر رکھیں اور کناروں پر گندھے ہوئے میدے (دوبارہ سے گوندھ لیں) کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر رکھیں۔ پیڑوں کے اوپر انڈے سے برش کر دیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اوون سے نکال کر اس آسانی سے بننے والی دیسی مزے والی پائی کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دہی کوفتہ کریوی

اجزاء:

دہی	تین پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
بیسن	ایک پیالی	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	حسب پسند
ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- دہی میں نمک اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر اسے صاف ستھرے ململ کے کپڑے میں ڈال کر لٹکا دیں تاکہ اس کا پانی اچھی طرح نکل جائے
- پھر دہی کے تیار شدہ پنیر سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں۔ بیسن کو چھان کر اس میں بھنا کٹا دھنیا زیرہ، نمک، ہلدی اور ایک چائے کا چمچ لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پانی کی مدد سے گاڑھا پیسٹ بنالیں
- دہی کے کوفتوں کو بیسن کے مکسچر میں ڈبوتے ہوئے ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کرلیں
- پھر چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال فرائی کریں۔ تیل علیحدہ ہونے پر ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال کر اس میں تیار کیے ہوئے کوفتے اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

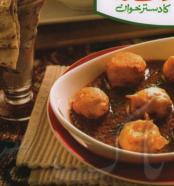
پریزنٹیشن: ان مذیدار اور منفرد کوفتوں کا دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

ماش کی دال گریوی کے ساتھ

اجزاء:

ماش کی دال	ڈیڑھ پیالی	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
دودھ	دو پیالی	ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- دال کو دھو کر گرم پانی میں پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر پانی پھینک کر دودھ ڈال کر ابال لیں (خیال رہے کہ دال کھلی کھلی رہے)
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں نمک، لہسن، ہلدی، پسی ہوئی لال مرچ، گرم مصالحہ اور بلینڈ کیے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور گھی علیحدہ ہونے پر آدھی پیالی پانی ڈال کر گریوی تیار کرلیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، باریک کٹا ہوا ادرک اور ثابت لال مرچوں کو سنہری فرائی کر کے دال پر بگھار لگا دیں۔ نمک ملا کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم نان اور تیار کی ہوئی گریوی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

کشمیری پلاؤ

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چاول	تین پیالی	پیاز	دو عدد درمیانی	یخنی	تین سے چار پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چچ	خشک میوہ	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چچ	مکس تازہ پھل	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بھگو کر رکھ دیں، ڈالڈا VTF بناسپتی میں خشک میوہ (بادام، پستے، کاجو وغیرہ) سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی گھی میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں پھر اس میں ادرک لہسن اور چاول ڈال کر فرائی کریں
- اچھی طرح فرائی کر کے اس میں یخنی اور نمک ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں۔ علیحدہ پین میں ایک کھانے کے چچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں چھوٹے ٹکڑے کیے ہوئے تازہ پھلوں کو ہلکا سا فرائی کر کے خشک میوے کے ساتھ چاولوں میں شامل کر دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ پھلوں کے سلاد اور دہی کے رائتے کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

مکس سی فوڈ کٹا کٹ

اجزاء:

مچھلی	200 گرام	ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
جھینگے	200 گرام	لہسن	چار سے چھ جوئے	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
کیکڑے	200 گرام	ہری پیاز	چار سے چھ عدد	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین سے چار عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- مچھلی اور جھینگوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھ لیں، کیکڑوں کو صاف کر کے پانی میں ایک چٹکی ہلدی ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ ابال لیں۔ پھر کیکڑے کے خول کو توڑ کر اندر سے گودار گوشت نکال لیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں، اس میں کچلا ہوا لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ملا کر مچھلی اور جھینگوں پر لگا کر رکھ دیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** میں باریک کٹی ہوئی ادرک کو دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر اس میں ہری پیاز کے سفید ڈنٹھل کو چوپ کر کے ڈالیں اور ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- مصالحہ لگی ہوئی مچھلی اور کیکڑے کا گوشت ڈال کر فرائی کریں اور ساتھ ہی باریک کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں
- تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ ٹماٹر گلنے پر آ جائے، چوپ کی ہوئی ہری پیاز کی پتیاں، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ڈنر رول یا گرم چپاتیوں کے ساتھ اس مزیدار کٹا کٹ کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مغلائی چکن پلاؤ

اجزاء:

چکن	ایک کلو		بادام	ایک پیالی		پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
چاول	تین پیالی		تل	ایک کھانے کا چمچ		سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ		خشخاش	ایک کھانے کا چمچ		ہری مرچیں	چار سے چھ عدد		ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
پیاز	تین عدد درمیانی		پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ						

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کریں اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں پسا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر چکن کی بوٹیوں کو اچھی طرح بھونیں اور اس میں تین پیالی پانی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چکن گلنے پر آجائے تو بوٹیوں کو یخنی سے نکال کر یخنی کو محفوظ کر لیں
- چھ سے آٹھ بادام کو خشخاش، تل اور ناریل کے ساتھ باریک پیس لیں۔ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں پسے ہوئے مصالحے میں نمک اور لال مرچ شامل کر کے پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں پھر اس میں چکن اور کریم ملا کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں اور اس میں زیرہ اور چاول (بیس منٹ پہلے سے دھو کر بھگوئے ہوئے) ڈال کر بھونیں اور یخنی اور نمک ڈال کر ملا لیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چاول کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: چاولوں کو پھیلی ہوئی ڈش میں کناروں پر نکالیں اور چکن کے مکسچر کو درمیان میں پھیلا کر ڈال دیں۔اوپر سے فرائی کئے ہوئے بادام سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ربڑی ملک

اجزاء:

دودھ	چار پیالی	کنڈینسڈ ملک	چار کھانے کے چمچ	چائنیز نوڈلز	آدھی پیالی
چینی	آدھی پیالی	ربڑی	ایک پیالی	بادام پستے	حسب پسند
چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد				

ترکیب:

- دودھ کو ابالنے رکھیں، الائچی کے دانے نکال کر چینی کے ساتھ پیس لیں اور دودھ میں ڈال کر دودھ کو ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دودھ گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں باریک کٹے ہوئے بادام پستے اور کنڈینسڈ ملک شامل کریں اور دو سے تین ابال آنے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- نوڈلز کو ابلتے ہوئے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھان کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں

پریزنٹیشن: خوبصورت پیالوں میں گاڑھا کیا ہوا دودھ نکال کر اس میں نوڈلز اور ربڑی ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

پاستا کھیر

اجزاء:

اسپیگھیٹی	100 گرام	کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	بادام پستے	حسب پسند
دودھ	چار پیالی	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستے باریک کاٹ لیں۔ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر اس میں الائچی اور بادام پستے ڈال کر فرائی کریں پھر اس میں دودھ ڈال کر پکنے رکھ دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آجائے تو آنچ ہلکی کر کے پندرہ سے بیس منٹ پکائیں اور اس میں اسپیگھٹی ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب اسپیگھیٹی اچھی طرح گل جائے تو اسے چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کرلیں اور بلینڈر میں ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے بلینڈ کرلیں
- دوبارہ پین میں ڈال کر اس میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ڈش میں نکال کر فریزر میں رکھ کر اس مزیدار کھیر کو ٹھنڈی کرلیں پھر باریک کٹے ہوئے بادام پستوں سے سجا کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر
ملتان سے رضوانہ سعید قرار پائی ہیں

پھول گوبھی کے پھول

اجزاء:

اجزاء	مقدار
پھول گوبھی	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
کچلی ہوئی ادرک	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی
چیڈر چیز	آدھی پیالی
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- پھول گوبھی کے پھول علیحدہ کر کے صاف دھولیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال کر چھان لیں۔ اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں
- دبا دبا کر پھول گوبھی کا پانی نچوڑ لیں اور اس میں کچلی ہوئی ادرک، نمک، کالی مرچ، کش کیا ہوا چیز، اجوائن، انڈے، ڈبل روٹی کا چورا، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ملا لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور کپ کیک کے سانچے میں برش سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگا دیں
- پھر سانچے میں پیپر کپ رکھ کر اس پر بھی **ڈالڈا کوکنگ آئل** سے برش کریں اور اس میں تیار کیا ہوا آمیزہ بھر دیں
- اوون میں دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: ٹھنڈے ہونے پر سانچوں سے نکال کر شام کی چائے پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

رضوانہ سعید کا تعارف

آپ بی اے کی طالبہ ہیں اور کوکنگ کا بے انتہا شوق رکھتی ہیں۔ آج پھول گوبھی کی آزمودہ ترکیب ہمارے قارئین سے شیئر کر رہی ہیں۔ آپ بھی آزمائیے۔

ڈالڈا کا دسترخوان
Recipe Contest
ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔
ڈالڈا ایڈوائزری سروس

شادی مبارک ہو

برائیڈل بیوٹی کٹ میں کیا کچھ ہونا چاہئے؟

کوئی عمدہ باڈی اسکرب، تیل، ابٹن، آئی جل اور بہت کچھ

ہر لڑکی کا خواب ہوتا ہے کہ وہ اپنے عروسی جوڑے میں سب سے حسین لگے اور کیوں نہ ہو آخر یہ اس کی زندگی کا سب سے اہم دن ہوتا ہے، بابل کا آنگن چھوٹنے کا غم، نئے رشتوں کا ساتھ ملنے کی خوشی اور نئے ماحول کی حیرت، ان ملی جلی کیفیات کا اثر ہونے والی دلہن کے چہرے اور مجموعی صحت پر دکھائی دیتا ہے۔ تو ان اثرات کو زائل کرنے اور دلہن کے چہرے کی رعنائی اور حسن کو نکھارنے کے لئے آپ ایک برائیڈل بیوٹی کٹ تشکیل دیں جس میں مندرجہ ذیل اشیاء کو شامل کریں اور ان مشوروں پر عمل کریں تا کہ آپ کہلائیں برائیڈل آف دی ایئر...

چہرہ

دلہن کا چہرہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ شادی کے روز ہر نظر دلہن کے چہرے کو دیکھنے کے لئے بے تاب نظر آتی ہے۔ تو بجائے میک اپ پہ ہزاروں روپے خرچ کر کے داغ دھبے اور حلقے چھپانے سے بہتر ہے کہ آپ شادی سے چند ماہ پہلے ہی اپنی جلد اور چہرے کی نگہداشت شروع کر دیں۔ کیونکہ میک اپ وقتی طور پر تو کارگر ثابت ہوگا مگر میک اپ صاف ہونے کے بعد وہی بے رونق چہرہ نہ دیکھنا پڑے اس سے بہتر ہے کہ آپ وہ راستہ اپنائیں جو دیرپا نتائج دے۔

ابٹن کا استعمال تو دلہنوں کی رنگت نکھارنے کی غرض سے صدیوں سے چلا آ رہا ہے۔ اسے خاص اس موقع پر دودھ، ہلدی اور زعفران کے ہمراہ پیسٹ کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ اپنی جلد کے بارے میں فکرمند ہیں کہ ابٹن سے آپ کے چہرے پہ منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں یا آپ کو الرجی ہے تو اب مارکیٹ میں ایسی کئی مصنوعات متعارف کروائی جا چکی ہیں جو طبی طور پر منظور شدہ ہیں اور ابٹن کا اچھا متبادل بھی ہیں۔ کوشش کریں کسی اچھی کمپنی کے مڈ ماسک سے ہفتے میں ایک بار اپنی جلد کو اچھے طریقے سے صاف کریں اور رات کو سونے سے پہلے وائٹننگ کریم کا استعمال ضرور کریں اور اگر ہو سکے تو کم از کم ہفتے میں ایک بار فیس اسکرب کی مدد سے چہرے کی مردہ جلد کا صفایا کریں البتہ اگر چہرے پہ دانے وغیرہ موجود ہیں تو احتیاط سے کام لیتے ہوئے جلد کو رگڑنے سے گریز کریں۔ گہرا میک اپ خاص کر Base لگانا ترک کر دیں۔ جلد کو قدرتی حالت میں رکھیں پانی زیادہ پئیں تا کہ جلد میں آکسیجن بحال رہے۔

بال

بار بار نت نئے ہیئر اسٹائلز بنانے کے لئے آپ کو ہیئر ڈرائیر اور اسٹریٹنر کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ جس کے باعث مسلسل Heat سے آپ کے بال بے جان اور بے رونق نظر آتے ہیں جو کہ ایک دلہن کے شایان شان نہیں۔ اگر آپ روایتی سرسوں اور ناریل کا تیل لگانا پسند نہیں کرتی ہیں تو آپ کے لئے مارکیٹ میں مختلف میک اپ برانڈز نے ایسے تیل متعارف کروائے ہیں جو

آپ کے بالوں کے مسائل کا حل بھی ہیں اور خوشبودار بھی۔ تو شادی سے پہلے روزانہ بالوں میں جڑوں سے لے کر سروں تک اچھی طرح سے تیل کی مالش کیا کریں تاکہ آپ کے بالوں کی رونق اور خوبصورتی بحال ہو سکے۔ یونانی ادویات کے ماہرین کے تیار کردہ Intense Luster آئل آپ کے لئے موافق رہیں گے۔

آنکھیں

شادی کی تیاریوں کے دوران ہونے والی تھکن اور ڈھولکیوں میں راتوں کو دیر تک جاگنے کے سبب آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں اور سوجن کا ہونا عام سی بات ہے۔ چونکہ آنکھوں کے گرد کی جلد خاصی حساس ہوتی ہے اس لئے اس حصے کا میک اپ صاف کرتے وقت ایسے میک اپ ریموور کا انتخاب کریں جس کو پانی میں حل کر کے استعمال کیا جائے اور زیادہ دباؤ یا رگڑنے سے بھی اجتناب کیا کریں۔

صبح اور رات دن میں دو بار ایسے آئی جل کا استعمال کریں جو آنکھوں کی حساسیت کو مدنظر رکھتے ہوئے بنایا گیا ہو ساتھ ہی چھ سے آٹھ گھنٹے کی پرسکون نینداور دن میں آٹھ گلاس پانی پینے کو اپنی روٹین کا حصہ بنا لیجئے۔ کوشش کیجئے کہ کھانوں میں ضرورت سے زائد نمک کا استعمال نہ ہو کیونکہ آنکھوں کے گرد سوجن کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے۔ ان مشوروں پر عمل کیجئے تاکہ سیاہ حلقوں اور سوجن سے نجات مل سکے۔

گردن اور ہنسلی کی ہڈی

بسا اوقات ہم میک اپ کرتے وقت اپنے جسم کے اس حصے کو نظر انداز کر دیتے ہیں جس کے سبب ہمارے چہرے کا رنگ گردن کے رنگ سے مختلف نظر آتا ہے۔ دلہنیں اس بات کو ذہن میں رکھیں اور ویسے بھی آج کل دلہن کے زیورات میں بھاری ہار متعارف کروائے جارہے ہیں جس کے باعث خواتین کی توجہ آپ کی گردن کی جانب بھی ہوگی۔ تو جہاں آپ چہرے کا خیال رکھنے کے لئے اتنی محنت کر رہی ہیں وہاں تھوڑا دھیان اپنی گردن پر بھی دیجئے۔ کیونکہ گردن اور اس کے اطراف کی جلد بھی خاصی حساس اور پتلی ہوتی ہے اس لئے نرم ہاتھوں کے ساتھ باڈی اسکرب سے مساج کریں اور رات کو سونے سے پہلے وائٹنگ کریم کا استعمال کریں۔ مساج کرتے وقت اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ آپ کے ہاتھ ہمیشہ اوپر کی جانب حرکت کریں۔

جسم

پہلے زمانے میں دلہنوں کو کئی کئی مہینے پہلے ہی گھر پر بیٹھا کر دودھ اور زعفران سے نہلایا اور ابٹن ملا جاتا تھا تاکہ شادی کے دن اس کی جلد نکھری نکھری نظر آئے۔ یہ خاصا موثر طریقہ ہے تو کئی مہینے پہلے نہ سہی تو کم از کم چند ہفتوں پہلے ہی آپ ابٹن میں ہلدی، دودھ اور زعفران شامل کر کے جسم پر ملیں اور اگر آپ ان سب الجھنوں میں نہیں پڑنا چاہتیں تو کسی اچھی کمپنی کا اسکرب استعمال کیجئے جو ان قدرتی اشیاء کا مرکب ہو ساتھ ہی جسم کے وہ حصے جو باقی جگہوں سے زیادہ خشکی کا شکار ہوتے ہیں جیسے کہنی اور گھٹنا ان کے لئے کچھ مخصوص باڈی اسکرب بنائے جاتے ہیں جو ان حصوں کی خشکی ختم کر کے انہیں نرم و ملائم بناتے ہیں آپ بھی ایسے ہی اسکرب کو اپنی برائیڈل بیوٹی کٹ کا حصہ بنائیں۔ کوشش کریں کہ ہمیشہ نہانے کے بعد کسی اچھے موئسچرائزر یا باڈی بٹر کا استعمال ضرور کریں۔

ہاتھ اور پیر

شادی سے پہلے یقیناً آپ مینی کیور اور پیڈی کیور تو ضرور کروائیں گی تو اس سے پہلے ضروری ہے کہ آپ اپنے طور پر بھی ہاتھوں پیروں کی نگہداشت کریں ہاتھ تو پھر بھی آپ دن بھر میں کئی بار دھوتی ہیں تو اب ذرا پیروں پہ بھی دھیان دیجئے اور پیروں کو دھوتے وقت ایڑھیوں کو جھانوے (Pumice Stone) سے رگڑ کر صاف کریں اس طرح سے ایڑھی کی خشک جلد بھی صاف ہو جاتی ہے اور ایڑھیاں پھٹنے سے بھی بچتی ہیں۔ مارکیٹ میں سمندری جڑی بوٹیوں کے اجزاء سے بنے اسکرب عام دستیاب ہیں۔ آپ کسی مستند کمپنی کا باڈی بٹر لے کر پیروں کی جلد صاف کر کے موزے پہن لیا کریں۔ اس طرح جلد کی قدرتی نمی برقرار رہے گی۔ ان دنوں آپ تنگ جوتے نہ استعمال کریں تاکہ پیروں پر نشانات نہ پڑنے پائیں پھر جب پیروں پر مہندی لگے تو پیروں کا حسن بھی نمایاں طور پر نظر آئے۔

لیجئے جناب ہو گئی آپ کی برائیڈل بیوٹی کٹ تیار۔ آپ چاہیں تو اپنی سہیلی کو اس کی شادی سے پہلی اس بیوٹی کٹ کو تحفے کے طور پر پیش کر سکتی ہیں تاکہ آپ کی سہیلی بھی اس خاص موقع پر لگے سب سے حسین اور جاذب نظر۔

نیا دور ہے، ڈیجیٹل کا زمانہ ہے

بالوں کی نگہداشت کریں اس انداز سے

ہر دور میں بالوں کی آرائش کے مختلف طریقے متعارف کرائے جاتے ہیں، کبھی خواتین ہیئر اسٹائلسٹ سے بالوں کی قسم، اس کی حفاظت اور اسے سنوارنے کے طریقے معلوم کرتی ہیں تو کبھی دوسروں کے آزمودہ چٹکلوں کو آزماتی ہیں غرض یہ سلسلہ اسی طرح سالہا سال سے چل رہا ہے۔ اب وقت تبدیل ہو رہا ہے۔ خبروں کے ذرائع بھی تبدیل ہو رہے ہیں۔ ویب سائٹس پر ماہرین حسن آپ کو میک اپ کرنے یا ہیئر اسٹائلز اپنانے کے پیشہ ورانہ انداز سکھا دیتے ہیں۔ یہ بات وثوق سے کہی جا سکتی ہے کہ بیشتر نوجوان لڑکیوں میں اب اپنی شخصیت کو جاذب نظر بنانے کی سمجھ بوجھ آنے لگی ہے۔ آپ اپنے موبائل میں بھی ایسی apps دیکھ سکتی ہیں جہاں نکھار اور سجاوٹ کی گتھیاں فوراً سلجھتی ہوئی نظر آ جاتی ہیں۔ ذیل میں بھی ایسی ہی چند ایپلی کیشنز کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

Hair Style Mirror

کبھی کبھی سمجھ میں نہیں آتا کہ تقریب میں کیسے بال سنوار کے جائیں اور روز روز ہیئر کٹ بھی نہیں لیا جا سکتا، چنانچہ ایسی ایپلی کیشن بنا دی گئی ہے جسے استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلی اپنی تصویر کھینچ لی جائے۔ اب ایپلی کیشن میں موجود 90 کے قریب ہیئر اسٹائلز کو ایک ایک کر کے اپنے چہرے پر لگاتی جائیں۔ جو اسٹائل آپ کو اپنے چہرے پر سب سے زیادہ اچھا دکھائی دے اس ہیئر اسٹائل کے ساتھ اپنی تصویر محفوظ کر لیں۔ اب اسے بیوٹی پارلر میں جا کے دکھائیں اور ویسا ہی ہیئر کٹ کروالیں۔ اسی طرح بال ڈائی کرانے ہوں تو بھی اسی ویب سائٹ کی مدد لی جا سکتی ہے۔

Hair Journal

اس کے ذریعے آپ بخوبی جان سکتی ہیں کہ گزشتہ کچھ دنوں یا چند ماہ کے دوران آپ کے بالوں کی افزائش کتنی ہوئی۔ ایسی خواتین جو اپنے بالوں کی نشوونما کے بارے میں جاننا چاہتی ہیں کہ ان کے بال ایک یا دو ماہ کے دوران کتنے انچ بڑھتے ہیں۔ اس ایپلی کیشن میں ایک کلینڈر بنایا گیا ہے جس میں اپنے بالوں کی لمبائی کا اندراج کر دیں پھر کچھ دن بعد دوبارہ بالوں کی لمبائی لکھیں۔ اس عرصے میں آپ کے بال کتنے بڑھے؟ آپ کو اندازہ ہو جائے گا۔

علاوہ ازیں اس میں بالوں کی حفاظت کے حوالے سے معلومات بھی دی گئی ہیں۔ اور مختلف گھریلو تراکیب کی مدد سے بالوں کو صحت مند اور محفوظ رکھنے کی غرض سے مصنوعات کے بارے میں بھی تفصیل درج کی گئی ہے۔

Virtual Makeover

اس ایپلی کیشن میں ہیئر اسٹائل کے ساتھ ساتھ میک اپ کی تکنیک بتائی گئی ہے۔ دن کے وقت، شام اور رات کے میک اپ کی تجاویز اور مشورے بھی دیئے گئے ہیں۔ اپ کی عمر، جلد کی رنگت اور آپ کے انتخاب کے مطابق میک اوور کرنے کی یہ آسان ترین پیشکش ہے۔

Hair At Home

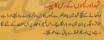
اس ایپلی کیشن میں برطانیہ کی مشہور ہیئر اسٹائلسٹ انیتا میک میلن کی وڈیوز اور ٹوٹکے شامل کیے گئے ہیں۔ اس ایپ میں گھر پر بیٹھے ہوئے بالوں کو تراشنے کے مختلف طریقے اور اسٹائلنگ کے اچھوتے انداز بتائے گئے ہیں۔

Instyle Hair Style

اس ایپلی کیشن کا پورا نام Instyle Hair Style Try On ہے۔ جس میں مختلف اداکاراؤں کے اسٹائل دیکھ کر جو پسند ہو آپ بھی بنا سکتی ہیں۔ اس میں بھی ہیئر اسٹائلنگ کے مختلف طریقے موجود ہیں غرضیکہ پیسے خرچ کیے بغیر باآسانی آپ اپنی نگہداشت کرنی آسان ہو جاتی ہے۔

5 پیکس گرمیوں کا قدرتی سنگھار

سنولائی ہوئی جلد کے نکھار کے لئے آزمایئے

موسم خواہ گرمی کا ہو یا سردی کا، ہمارے ملک کی خواتین کی جلد پہ سورج کی مضر صحت شعاعوں سے پڑنے والے اثرات خصوصاً Tanning سے اپنے آپ کو بمشکل ہی بچا پاتی ہیں۔ چاہے کتنی ہی مہنگی مہنگی کریمیں اور فیشل کیوں نہ کروالئے جائیں مگر دن میں گھر سے نکلنا نقصان دہ ثابت ہوتا ہے کیونکہ ان اوقات میں سورج کی مضر صحت شعاعوں سے خود کو بچانا ناممکن ہو جاتا ہے۔ پر شکر ہے اللہ تبارک وتعالیٰ کا جس نے ہمیں بیش بہا نعمتوں سے نوازا ہے جن کی بدولت ہم سنولائی ہوئی جلد جیسے مسئلے سے بھی نجات حاصل کر سکتے ہیں یعنی اگر آپ کی جلد سورج کی مضر صحت شعاعوں سے جھلس گئی ہے اور سیاہ ہو گئی ہے تو ذیل میں بیان کئے جانے والے فیس پیکس آپ کی متاثرہ جلد پہ جادوئی اثر مرتب کریں گے۔

شہد اور لیموں کے رس کا پیک

دو کھانے کے چچ شہد میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر پیسٹ بنا لیجئے اور اسے متاثرہ جگہ پر دن میں دو بار لگایئے۔ اس مکسچر کو جلد پر دس منٹ کے لئے لگا رہنے دیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیجئے۔

لیموں کے رس کا پیک

ٹخنے، کہنی اور ایسے ہی دیگر حصے جہاں سورج کی مضر صحت شعاعوں کے سبب دھبے اور نشانات پڑ جاتے ہیں اور جلد خشک ہو جاتی ہے وہاں تازہ لیموں کا رس لگایئے اور پندرہ منٹ بعد دھو لیجئے۔

ناریل کے پانی کا پیک

تازہ ناریل کا پانی جلد کو نرم و ملائم اور گورا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دن میں دو بار ہاتھوں اور چہرے پر اس کا استعمال جلد کو موئسچرائز کرنے اور دوہری رنگت ختم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

کھیرے کا رس اور عرق گلاب کا پیک

کھیرے کا رس، عرق گلاب اور چند قطرے لیموں کا رس لیجئے اور اسے ملا لیں اس مکسچر کو دن میں ایک بار استعمال کیجئے۔ لیموں کا رس Tanning کے اثرات زائل کرنے میں مدد دیتا ہے جبکہ کھیرے کا رس اور عرق گلاب کولنگ ایجنٹ کے طور پر کام کرتے ہیں۔

ملک پاؤڈر اور شہد پیک

ملک پاؤڈر، لیموں کا رس، بادام کا تیل اور شہد کو ہم وزن ملا کر پیسٹ تیار کیجئے اور بیس منٹ کے لئے متاثرہ جگہ پہ لگایئے۔ اس مکسچر کو بنا کر ایک صاف بوتل میں ڈال کر ایک ہفتے آرام سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بہترین نتائج کے لئے دن میں تین مرتبہ اس فیس پیک کا استعمال کیجئے۔

پیری کون ڈائٹ

وزن گھٹانے کا محفوظ منصوبہ

یوں تو ہزاروں اقسام کے صحت مند غذائی پلان دستیاب ہیں جن میں سے ایک پیری کون ڈائٹ بھی ہے جو وزن گھٹانے کا محفوظ پلان ہے۔ اکثر افراد اپنی جسامت کے برعکس ڈائٹ پلان اختیار کرتے ہیں جس سے نا صرف ان کی قوت مدافعت متاثر ہوتی ہے بلکہ صحت کے حوالے سے دیگر مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔

ڈاکٹر رابن اپیبن کے جانے مانے ماہر غذائیت ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ہزاروں ڈائٹ پلانز ہیں صرف پانچ ایسے ہیں جو واقعی کارآمد اور مفید ہیں ان میں سے ایک پیری کون بھی ہے۔ اس غذا کے استعمال سے زیادہ وزن نہیں گرتا بلکہ ہفتے میں ایک یا آدھا کلو کم ہوتا ہے۔ اس ڈائٹ پلان میں ہر فوڈ گروپ کی غذا استعمال کی جاتی ہے تاہم کچھ کی مقدار بڑھا دی جاتی ہے اور کچھ کی گھٹا دی جاتی ہے۔

اس طریقہ کار میں ہمیں سمجھا دیا جاتا ہے کہ غذا کو کس طرح سودمند طریقے سے استعمال کیا جانا چاہئے۔

پیری کون ڈائٹ کی خاصیت یہ ہے کہ یہ سوجن اور خلیوں کی آکسیڈیشن کو روکتا ہے جس سے انفیکشن سے بچاؤ کے علاوہ بڑھاپے کا عمل بھی سست ہو جاتا ہے۔ یہ اہم نہیں کہ آپ کتنے روز میں وزن کم کر رہے ہیں بلکہ اہم بات یہ ہے کہ غذا کے ردوبدل کے بعد اس کے اثرات اچھے مرتب ہو رہے ہیں یا نہیں۔

پیری کون ڈائٹ کے مطابق ہمیں روزانہ جن غذاؤں کا استعمال کرنا ہے ان میں سالمن مچھلی، تازہ پھل، ہری سبزیاں، دلیہ اور ایکسٹرا ورجن اولیو آئل شامل ہیں۔ ان تمام غذاؤں کے جلد پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اگر آپ صرف کچی سبزیوں اور پھلوں کے ساتھ بادام کا دودھ ڈائٹ پلان میں شامل کرتے ہیں تو یہ کم مدت کے لئے وزن کم کرنے کا پلان ہے لیکن یہ مشکل اور انتہائی عمل ہے۔ اس میں آپ تین ہفتوں میں ساڑھے 4 سے 6 کلو وزن کم کر لیتے ہیں۔ اس کا انحصار مستقل مزاجی، جسمانی ساخت اور سرگرمیوں پر ہے۔ اسی طرح Bio-Protein اور Dissociated ڈائٹ بھی ہیں لیکن ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ پانچ مختلف پھلوں، سبزیوں، کمپلیکس، کاربوہائیڈریٹ، پانی، فائبر، ایک لیٹر دودھ، دو لیٹر پانی اور 15 یا 30 منٹ کی ورزش کریں۔

پروٹین ڈائٹ کو ماہرین غذائیت پسند نہیں کرتے وہ متوازن غذا ہی کے استعمال کو ترجیح دیتے ہیں۔

فربہ بچوں کو کینڈیز، چاکلیٹس اور مٹھائیاں دینے کے بجائے تازہ پھل کھانے کی ترغیب دینی چاہئے۔ ابتدائی عمر ہی میں De-Stress ورزشیں جن میں یوگا اور پلاٹیز شامل ہیں کرنی چاہئیں۔

میک اپ بھی غیر معمولی آرٹ ہے

تازہ دم، متحرک اور خوش باش نظر آنے کے لئے ہلکا میک اپ کرنا ضروری ہے۔ یہ اپنی مخصوص جلد کے مطابق ہو مگر ہلکے شیڈز اور ٹونز میں ہو تو بھلا لگتا ہے۔ لپ اسٹک ہلکے گلابی رنگ کی لگے اور ہلکا کول پنک یا پیچ رنگ رخساروں کی کشش نمایاں کر دیں گے۔ یہ چھوٹی چھوٹی باتیں اور صحت مند طرز زندگی اختیار کر کے وزن اور خدوخال پر کشش ظاہر کیا جاتا ہے۔

کیا سرگرم اور اسمارٹ ہونا چاہتی ہیں؟

طرز زندگی بدل ڈالئے، نتائج آپ کے حق میں ہوں گے

تندرستی ہزار نعمت ہے اور اس نعمت کے حصول کے لئے محنت درکار ہوتی ہے۔ صرف جسمانی ہی نہیں بلکہ اعصابی مضبوطی کا ہونا بھی نہایت ضروری ہے۔ جسمانی طور پر تندرست اور چست رہنے کے لئے لازم نہیں کہ آپ جم کی ممبر شپ، شدید درجے کی ایروبکس اور طویل دوڑیں لگائیں بلکہ اپنی روٹین میں معمولی تبدیلیاں لاکر بھی صحت مند زندگی گزار سکتی ہیں چنانچہ آپ کو اپنے اعصاب کی مضبوطی اور مزاج میں مستقل مزاجی برقرار رکھنے کی ضرورت ہوگی۔ جو کہ خاصا محنت طلب کام ہے۔ ذیل میں بیان کردہ ٹپس کو اپنا کر آپ کا تندرستی کے ساتھ زندگی گزارنے کا خواب پورا ہوسکتا ہے۔

جسمانی سرگرمیاں پر لطف بنائیں

یہ انسانی فطرت کا خاصا ہے کہ آپ جس چیز میں لطف محسوس کرتے ہیں آپ اسے تواتر کے ساتھ کرنے کی کوشش کرتے ہیں اس لئے بہتر ہے کہ ایسی جسمانی سرگرمیوں کا انتخاب کریں جس میں آپ اپنے اہل خانہ یا دوست احباب کے ساتھ لطف اٹھا سکیں۔ نئی سرگرمیاں یا پرانے طریقے ایک بار پھر اپنانے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ کیا آپ نے کئی سالوں سے تیراکی ترک کی ہوئی ہے؟ اگر ایسا ہے تو پھر یہی صحیح وقت ہے دوبارہ سے اسی سرگرمی سے لطف اندوز ہونے کا۔ تیراکی ایسی ورزش ہے جو پٹھوں کو مضبوط کرتی اور وزن گھٹانے میں بے حد معاون سمجھی جاتی ہے۔ یہ قدرے مشقت طلب سرگرمی ہے جو آپ کو تازہ دم بھی کردیتی ہے۔

شروعات آہستگی کے ساتھ کریں

شروعات میں ہی جسم کو کئی سرگرمیوں میں مصروف کرنا ٹھیک نہیں۔ آپ کا جسم کوئی مشین نہیں اس لئے کوشش کریں کہ شروعات میں ہلکی پھلکی سرگرمیوں کا انتخاب کریں اور آہستہ آہستہ ان میں اضافہ کریں۔ اپنے جسم کو وقت دیں تاکہ آپ کے پٹھے مضبوط ہوسکیں۔ البتہ اگر آپ کو ماضی میں کسی قسم کا مرض یا درد کی شکایت رہی ہو تو کوئی بھی نئی سرگرمی اپنانے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔

اپنی روٹین میں چھوٹی چھوٹی تبدیلیاں لائیں

روٹین میں مختصر تبدیلی بھی آپ کی صحت پہ مثبت اثرات مرتب کرسکتی ہے۔ جیسے کہ چہل قدمی کرنے کے متبادل طریقے یعنی اگر آپ کا دن مصروفیت میں گزرتا ہے تو اس صحت مند عادت کو آپ اپنی روٹین میں باآسانی شامل کرسکتی ہیں۔ کوشش کریں کہ مختصر فاصلوں پہ گاڑی لے جانے کے بجائے پیدل جائیں۔ اس طرح آپ ٹریفک میں پھنسنے سے بھی بچیں گی اور چہل قدمی بھی ہوجائے گی۔

مقصد کا تعین کرلیں

صحت مند طرز زندگی اپنانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے لئے ایسے مقاصد کا تعین کریں جن کا حصول ممکن ہو۔ حقیقت پر مبنی مقاصد کا انتخاب کریں ساتھ ہی انہیں وقت اور دورانئے کے مطابق تقسیم کریں۔ اپنے مقاصد کے حصول کو عملی شکل دینے کے لئے ایک ریکارڈ ڈائری تشکیل دیں جس میں مقررہ مقصد حاصل کرنے کے بعد نشان لگاتی جائیں۔ آپ کو خود بھی ان طریقوں کے ذریعے اپنے اندر آنے والی مثبت تبدیلی محسوس ہوگی۔

جسمانی سرگرمی کو سماجی تعلق میں بدل دیں

اگر آپ کو اپنے دوستوں سے ملے خاصا وقت گزر چکا ہے اور آپ دوبارہ ان کے ساتھ معیاری وقت گزارنے کی خواہش رکھتی ہیں تو یہ ملاقاتیں ریسٹورنٹس میں رکھنے کے بجائے گھر میں کسی نئی مثبت سرگرمی کا حصہ بنائیں خواہ وہ واکنگ کلب ہو، باغبانی یا کوئی اندرون خانہ کھیل۔

ہمت نہ ہاریں

صبر اور مستقل مزاجی سے کام لیتے ہوئے ہر مشکل کو آسان بنایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح کسی بھی جسمانی سرگرمی کا حصہ بننے کے بعد اس کے مثبت نتائج حاصل کرنے میں وقت درکار ہوتا ہے ایسے میں ہمت ہار دینا صحیح فیصلہ نہیں۔ اپنے جسم کو تبدیلیاں قبول کرنے کا وقت دیجئے مثبت نتائج خود بخود سامنے آجائیں گے۔

Medora

Matte Lipsticks with matching Nail Enamel

"MATTE LOOK with LASTING COMFORT"

AVAILABLE IN 100 SHADES,
30 Selected Shades are shown here

'Matte' never goes out of trend. Beautiful, Bold, Smooth, Vibrant and classy lip colours. The perfect long wearing matte Formula.

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you

پیٹ بڑھ گیا ہے

چربی کیسے زائل کریں؟

بد قسمتی سے پوری دنیا ہی میں لوگ موٹاپے کے باعث مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں۔ یوں تو موٹاپا ہر طرح سے مضرِ صحت ہے لیکن پیٹ کی سمت سے ہونے والا موٹاپا جمالیاتی اور طبی دونوں پہلوؤں سے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ پیٹ کا بڑھنا معیوب بھی سمجھا جاتا ہے اور ہر مرد و زن کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی کمر اور پیٹ نہایت اسمارٹ ہو۔ اگر آپ بھی اپنے بڑھے ہوئے پیٹ سے پریشان ہیں تو درج ذیل چند ہدایات بغور پڑھیے ممکن ہے یہ آپ کے لئے مفید ثابت ہوں۔

پہلی ورزش

پیٹ کے بل بالکل سیدھے فرش پر لیٹ جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو اپنے پہلوؤں کے ساتھ رکھیں اور دنوں ٹانگوں کو آپس میں جوڑ کر فرش پر رکھیں، پھر سانس اندر کھینچ کر گھٹنوں کو خم دے کر دونوں ٹانگیں بیک وقت اکٹھی کر لیں۔ اس کے بعد چند سیکنڈ فرش پر رکھ دیں اور پھر یہی عمل 5 منٹ تک دہرائیں۔ یاد رہے کہ دوران ورزش ٹانگوں کو اتنا فولڈ کریں کہ آپ کے پاؤں کولہوں کو چھوئیں۔ سانس لینے اور خارج کرنے میں بھی مناسب وقت اور وقفے کا خاص خیال رکھیں۔ یعنی ٹانگیں اٹھاتے وقت سانس اندر کھینچیں اور نیچے فرش پر ٹکاتے وقت سانس خارج کریں۔

دوسری ورزش

آپ اسی طرح پشت کے بل فرش پر لیٹیں۔ ٹانگیں بالکل سیدھی فرش پر باہم ملا کر رکھیں اور دونوں ہاتھ سر کے پیچھے باندھ لیں۔ سانس کو اندر کھینچ کر ٹانگوں اور کولہوں کو فرش سے اٹھائے بغیر اپنے بالائی جسم کو فرش سے اوپر اٹھائیں اور جتنا ممکن ہو سکے کمر کو اور خصوصاً سر کو گھٹنوں کی طرف جھکا دیں، پھر چند سیکنڈ بعد آہستگی سے سانس خارج کرتے ہوئے واپس فرش پر لیٹ جائیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے پیٹ کے Muscles میں شدید کھنچاؤ پیدا ہو رہا ہے۔ یہ ورزش عضلات سے چربی زائل کرتی ہے۔

پہلے پہل فربہ لوگوں کو یہ ورزش کرنا کٹھن لگتا ہے لیکن رفتہ رفتہ جسم میں لچک پیدا ہونے لگتی ہے اور اس مشق کی عادت ہو جاتی ہے۔ بہت دیر تک نہیں خالی پیٹ کے ساتھ 5 سے 7 منٹ روزانہ اس مشق کو دہرائیں اور کھانے پینے میں احتیاط جاری رکھیں۔

کوشش کریں کہ 3 کی جگہ 6 بار مگر معمول سے کم غذا لیں۔ روزانہ کچھ دیر پیدل چلیں۔ کھانے میں پھلوں اور سبزیوں کے سوپ کا اضافہ کر دیں۔ ڈالڈا اولیو آئل کا استعمال کریں۔ اس تیل سے دل کے امراض پیدا ہونے اور موٹاپا چڑھنے کا خدشہ بالکل نہیں رہتا۔

Deaf Reach

سماعت و گویائی سے محروم خصوصی بچوں کی رہنمائی کا ادارہ
وطن عزیز میں دو غیر ملکی سماجی کارکنوں کا قابل تقلید کارنامہ ہے

پاکستان میں سماعت وگویائی سے محروم بچوں کی تعداد 1.25 ملین تک جا پہنچی ہے جبکہ پیشہ ورانہ مہارتوں سے متعلق تدریس گاہوں میں بمشکل 5% فیصد بچے استفادہ کر پاتے ہیں۔ فیملی ایجوکیشنل سروسز فاؤنڈیشن (FESF) ایک غیر منفعت بخش سماجی تنظیم کا قیام 1984 میں عمل میں آیا۔ اس تنظیم کے قیام کا مقصد جماعتی بنیادوں پر خاندانوں کی بقاء سے متعلق منصوبوں کو جاری کرنا ہے۔

Deaf Reach School اور اس کے تحت تربیتی مراکز بھی اسی تنظیم کا ذیلی پروجیکٹ ہے جو کراچی کے علاوہ اندرون سندھ کے 6 شہروں مثلاً حیدرآباد، نوابشاہ، رشید آباد، ٹنڈوالہ یار اور سکھر کے علاوہ لاہور بھی شامل ہیں۔

Deaf Reach پروگرام کے بانیوں Richard & Haid,Geary نے کراچی میں صدر کے علاقے کے ایک کمرے سے اس وقت سماجی خدمت کا آغاز کیا جب ان کے یہاں اسپیشل بچے کی پیدائش ہوئی۔ آپ دونوں کا کہنا ہے کہ سماعت وگویائی سے محروم آبادی کو معذور کہہ کر قابل رحم نہیں سمجھ لینا چاہئے۔ یہ اقلیتی کمیونٹی اشاروں کی زبان خوب سمجھتی ہے۔ بس اسے چینلائز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم انہیں مخصوص تعلیمی و تربیتی ماحول اور مواقع پیش کر کے ان کی ذہانتوں کو مزید نکھار دے سکتے ہیں۔ تنظیم نے ٹیچرز ٹریننگ پروگرام کے علاوہ والدین کے تربیتی منصوبے اور جاب پلیسمنٹ پروگرام بھی متعارف کرائے ہیں۔

Deaf Reach اسکولوں کی بڑی تعداد سماعت وگویائی سے محروم اساتذہ کی ہے۔ جن کی فنی و تربیتی مہارتوں سے کسی بھی اسپیشل بچے کی فوری رسائی ہوتی ہے۔ تنظیم نے اپنی مدد آپ کے تحت 98 فیصد بچوں کو فل اسکالرشپس دی ہیں۔ علاوہ ازیں آئی ٹی لیب، ٹرانسپورٹیشن میں 40 کلومیٹر تک بلا معاوضہ آمدورفت کی سہولت دی گئی ہے۔

ووکیشنل ٹریننگ پروگرام

Deaf Reach ان اسپیشل بچوں کو فنی مہارتوں سے لیس کر کے باعزت روزگار بھی فراہم کرتا ہے۔
گزشتہ برسوں میں تنظیم نے 600 ایسے طلباء و طالبات کو ملازمتیں مہیا کی ہیں۔ ووکیشنل ٹریننگ کے تحت یہاں کھانا پکانے کی فنی تعلیم کے علاوہ سلائی، ایمبرائیڈری، دستکاری اور ظروف سازی کی تربیت دی جا رہی ہے۔

کولنری آرٹ کی فنی تربیت

کھانا پکانے کی تربیتی مہم کا آغاز بچوں کو دوپہر کے کھانے اور عصرانے سے ہوا تھا۔ دراصل تنظیم ان ہاؤس کچن میں بچوں کو روزمرہ کی خوراک فراہم کیا کرتی تھی۔ جو خالصتاً غذائیت اور حفظان صحت کے مطابق تیار کی جاتی۔ شیف صنوبر صدیقی نے تنظیم سے وابستہ ہو کر یہاں اپنے آٹھ سالہ تجربوں کا نچوڑ پیش کیا۔ وہ اس سے قبل کراچی کے میریٹ، پرل کانٹی نینٹل جیسے ہوٹل انڈسٹری سے وابستہ رہی ہیں۔

Deaf Reach کی تمام برانچوں میں طلباء کو میزبانی کی مینجمنٹ، کھانوں کی پیشکش کے رسمی و غیر رسمی طریقوں اور پکانے کی تربیت کے ساتھ ساتھ بیکنگ آرٹ سے متعلق بھی تربیت دی جاتی ہے۔

دستخط، فن دستکاری کا اسلوب

ہمارے ہوم ٹیکسٹائل اور دستکاری کے اس مخصوص شعبہ جاتی پروگرام میں طلباء کو سلائی، ایمبرائیڈری اور دستکاری سے متعلق باضابطہ تربیت کے ساتھ ساتھ ظروف سازی کی مخصوص قسم Kumhart کی تربیت بھی دی جاتی ہے۔
متعدد طلباء امور باغبانی کی تربیت لے کر اپنی مدد آپ کے تحت روزگار حاصل کر چکے ہیں۔ گزشتہ برس کراچی میں 65 ویں سالانہ DHA فلاور شو میں Deaf Reach کے طلباء نے انعامات حاصل کیے۔ اسی طرح گریجویشن مکمل کر لینے والے طلباء کو روزگار کے مواقع حاصل کرنے میں مدد دی جاتی ہے۔ سماجی خدمات کا دائرہ وسیع تر کرنے، مہارتوں میں اضافہ اور ان خصوصی بچوں اور نوجوانوں کی بھرپور اخلاقی و پیشہ ورانہ معاونت کرنا ہمارا مطمع نظر ہے۔ انشاء اللہ آنے والے برسوں میں ہماری خدمات پاکستان کے دوسرے شہروں تک وسیع ہوں گی اور ہم وطن عزیز کے کم و بیش تمام سماعت و گویائی سے محروم بچوں تک رسائی حاصل کرنے کا عزم رکھتے ہیں۔ اس سلسلے میں ہماری مالی اعانت، عطیات و زکوۃ اور رہنمائی کے لئے ان فون نمبرز 35848428 21 92+، 35848428 21 92+ اور www.deafreach.com پر رابطہ کیا جا سکتا ہے۔

Deaf Reach
Schools and Training Centers

یہ پاکستانی گھروں کی آرائش کا دلکش روایتی تصور ہے

پاکستان میں لکڑی وافر مقدار میں موجود ہے گوکہ درختوں کی کٹائی سے موسمیاتی تبدیلی بھی واقع ہوتی ہے تاہم دستیاب میٹریل کی مدد سے شاندار فرنیچر تیار کرنے کی مثال بھی ملتی ہے۔ گوکہ نوجوان نسل مغربی طرز آرائش کو پسند کرتی ہے۔ آپ نے شادی بیاہ کے موقعوں پر جہیز کے سامان میں ایسے ہی ماڈرن تراش خراش کے بیڈروم اور ڈرائنگ روم سیٹس دیکھے ہوں گے اور یہ بھی بڑی محنت سے اختراع کئے جاتے ہیں لیکن یوم آزادی کے حوالے سے ہم نے کراچی کی مختلف فرنیچر مارکیٹ کا سروے کیا جس سے پتا چلا کہ لوگ آج بھی اپنے گھروں کی آرائش اور خاص کر خوشیوں کی تقریبات میں اپنی روایتی تہذیب وثقافت کو فراموش نہیں کرتے۔

پاکستان کے چینوٹی دستکار اپنے ہنر کی جزئیات میں ماہر ہوتے ہیں وہ لکڑی کو تراش کر ضروریات زندگی کی ہر چیز خوبصورت نقش ونگار سے سجا دیتے ہیں۔ نارتھ ناظم آباد بلاک B، مکی مسجد نزد انکل سریا اسپتال، نرسری مارکیٹ اور کچھ لیاقت آباد مارکیٹ میں بھی ایسے ماہر ترکھان (فرنیچر ساز) موجود ہیں جو مغلئی، پنجاب کے دیہی اور چینوٹ کی تہذیب کی عکاسی کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتے۔ شیشم کی لکڑی مضبوط، پائیدار اور لچک رکھنے والی ہے۔ اس کی مدد سے نہایت دلکش اور دیرپا استعمال کے لئے فرنیچر بن سکتا ہے۔ صوفہ سیٹ، بیڈ سیٹ، پشتی آئینے، آرام دہ کرسیاں، کھانے کی میز، ٹی ٹرالی، چینوٹی جھولے اور Screens یعنی آرائشی آڑ بہت خوبصورت اشیاء بنائی جاتی ہیں۔

Console یا پشتی آئینے

یوں تو فرنیچر کا یہ پیس دھاتی میٹریل میں بھی دستیاب ہوتا ہے تاہم آج بات ہو رہی ہے شیشم کے فرنیچر کی، اس میں ہمیں نقش ونگار کی دلآویزی اور مہارت کا معیار نظر آتا ہے۔ یہ فرنیچر پیس لاؤنج، راہداری اور ڈرائنگ روم کے ایک گوشے میں رکھا جائے تو بہت نفیس معلوم ہوتا ہے۔ Console کے باڈر شیشم کے فریم کے ساتھ بھی بنائے جاتے ہیں اور یہ مشرقی تہذیب واقدار کے ساتھ جڑے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ آئینے مختصر رقبے کے گھروں اور کمروں کو وسیع النظر اور کشادہ ظاہر کرتے ہیں اور یوں تخیل کاری کے حساب سے آپ اعلیٰ ذوق کی نمائندہ خاتون ظاہر ہوں گی۔ آئینے میں نظر آتا ہوا عکس بھی گھر کے جمالیاتی حسن کو اجاگر کرے گا۔

آرائشی Screens

ہماری مشرقی روایتوں کی عکاس یہ آرائشی آڑ اور اپنی نوعیت کی لکڑی کے پردے کا کام کرتی ہے۔ ایک جانب پردے دار خواتین اپنی محفل آراستہ کرسکتی ہیں تو دوسری جانب مرد حضرات مہمان داری کا تقاضا نبھاہ سکتے ہیں۔ اگر یہ مقصد نہ ہو تو بھی گھر کے آرائشی مقصد کے لئے یہ Screens عمدہ فرنیچر پیس ہیں۔ بڑے کمروں میں تین پٹوں والی اور کہیں کہیں دو دو پٹوں والی آرائشی آڑ استعمال ہوسکتی ہے۔ ان میں منقش دورنگی، سہ رنگی اور سادہ Crving کے ساتھ ڈیزائن موجود ہیں۔ یہ آپ کا اپنا انتخاب ہے کہ گھر کی آرائش کے لئے کتنا بجٹ مختص کرسکتی ہیں۔

”بچوں میں حب الوطنی کیسے پیدا ہو؟“

اسلاف کے کارناموں کا اعادہ ہے ضروری

منیرہ عادل

”امی چودہ اگست کے دن سبز رنگ کا ڈوپٹہ اور جھنڈا لے کر اسکول جانا ہے۔“ ماضی کے جھروکوں سے بچپن کی یاد ٹھنڈی ہوا کے جھونکے کی مانند محسوس ہوتی ہے۔ جشن آزادی ہو، یوم پاکستان ہو یا کوئی اور قومی تہوار جذبۂ حب الوطنی کے جذبے سے سرشار ہو کر منایا جاتا تھا۔ سبز جھنڈیوں سے برآمدے کی سجاوٹ کر کے چھت پر سبز ہلالی پرچم لہرایا جاتا۔ اور حب الوطنی محض اسی پر موقوف نہیں دل میں وطن پر مر مٹنے کا جوش و جذبہ ہوتا اور اس کی وجہ والدین اور بزرگوں کی تربیت تھی۔ ابو جی جب کیپٹن ایم ایم عالم اور دوسرے افواج پاکستان کے کارنامے بتاتے۔ کبھی لاہوریوں کی وطن کی حفاظت کے لئے اپنی جانوں کی پرواہ کئے بناء دشمن کے ٹینکوں کے آگے لیٹ کر جام شہادت نوش کرنے کی داستانیں سناتے تو دل میں حب الوطنی کے ساتھ ساتھ جذبۂ ایمانی بھی بیدار ہوتا۔ اسکول کی تعطیلات میں نانی جان کے گھر جاتے تو قائداعظم کے قصے سنایا کرتیں اور یوں بناء کسی خاص تربیت کے والدین اور بزرگوں کی باتیں اور عمل وقت کے ساتھ شخصیت میں حب الوطنی کے جذبے کو فروغ دیتے رہتے اور دل میں اپنے وطن اور سبز ہلالی پرچم سے محبت دن بہ دن بڑھ کر عشق بن جاتی کہ سبز ہلالی پرچم کے تقدس کی خاطر وطن پر اپنا تن من دھن وارنے کو تیار رہتے۔

فی زمانہ جہاں زمانے کی ترقی کے ساتھ وقت اور حالات نے کروٹ بدلی ہے۔ دنیا انگلیوں کی جنبش میں سمٹ آئی ہے۔ اب تربیت کے لئے والدین کے پاس وقت نہیں رہا یا پھر اولاد جدید دور کی معلومات اور رابطوں کے برقی آلات میں اس قدر منہمک ہو گئے ہیں کہ اپنوں سے رابطہ مفقود ہو چلا ہے یہی وجہ ہے کہ آج نسل نو میں حب الوطنی کا وہ جوش و ولولہ نہیں پایا جاتا جو اس عمر کا تقاضا ہے۔ بیشتر نوجوانوں کو تو قومی تہواروں کی پس پشت تاریخ کا بھی علم نہیں ہے محض ایک چھٹی کے دن کی حیثیت سے مناتے ہیں۔ جذبۂ حب الوطنی ہونا از حد ضروری ہے۔ اقوام عالم میں ان ہی قوموں نے ترقی کی ہے جن کے جوانوں میں اپنے وطن سے محبت کا جذبہ موجود تھا۔

اپنے بچوں میں جذبۂ حب الوطنی ابھارنا والدین کا اولین فریضہ ہے۔ اپنے وطن سے محبت، جذباتی لگاؤ اور وطن کی حفاظت کا جذبہ ہی بہترین تربیت کے رہنما اصول ہیں۔ اور یہ صرف کلام سے ہی نہیں اپنے عمل سے بھی ثابت کرنا چاہئے۔ کیونکہ بچے باتوں سے زیادہ عمل سے متاثر ہوتے ہیں اور اس عمل کو اپنی شخصیت کا خاصہ بنانے کی سعی کرتے ہیں۔ اس کے لئے والدین اگر چند باتوں پر عمل کریں تو بچے جذبۂ حب الوطنی کے جذبے سے سرشار ہوں گے۔

بچوں کو بتائیں

اپنے ملک کی تاریخ، آزادی کی جدوجہد، وطن کے لئے دی گئی بزرگوں کی قربانیوں، دشمن کی سازشوں سے ضرور آگاہ کریں بچوں کے معصوم ذہن میں پیدا ہونے والے سوالات کے جواب انتہائی آرام سے تفصیل سے دیں تاکہ ان کے ذہن میں کوئی الجھن باقی نہ رہے۔ بچوں کو تحفے میں وطن عزیز کی تاریخ کے متعلق کتب تحفے میں دیں۔ ایسی ویب سائٹس جن پر درست معلومات ہو۔ ملکی تاریخ کے متعلق ہو۔ اس کے لنکس بتائیں۔

قومی تہواروں کو جوش و خروش سے منائیں

یوم آزادی، یوم پاکستان وغیرہ غرض ہر قومی تہواروں کو پورے جوش و جذبے سے منائیں۔ بچوں کو اس دن کی تاریخ بتائیں۔ جشن آزادی پر گھر پر سبز ہلالی پرچم ضرور لہرائیں اور بچوں کو اپنے پرچم کی عزت کرنا سکھائیں۔ یہ جذبہ بیدار کریں کہ جس طرح وطن کی سلامتی پر آنچ آنے نہیں دیں گے اسی طرح اسی پرچم کو کبھی گرنے نہیں دیں گے میرا پرچم سدا یونہی اونچا رہے یہی ہمارے لئے باعث فخر ہے۔

بچوں کو عجائب گھر ضرور لے جائیں۔ ان دنوں میں عموماً ایسی نمائشوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ جن میں فوجی ساز و سامان کی نمائش کی جاتی ہے یا فضائیہ کے جوان اپنی مہارت سے ایسی اڑان بھرنے کے نمونے پیش کرتے ہیں کہ دیکھنے والے دنگ رہ جاتے ہیں۔ ایسی تقریبات کا انعقاد کیا جاتا ہے جہاں حب الوطنی کے جذبے سے سرشار شعلہ بیان مقررین کی تقاریر اور وطن کی محبت سے سرشار نغموں کو پیش کیا جاتا ہے۔ بچوں کو ایسی جگہوں پر ضرور لے کر جانا چاہئے۔ اس سے ان کو وطن عزیز کے متعلق جہاں بے شمار معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ وہیں ان کے جذبۂ حب الوطنی کو بھی فروغ ملتا ہے۔

بچوں کے مابین تقریری اور مضمون نویسی کے مقابلے کروائیں

بچوں کے مابین پاکستان، قومی رہنما، وطن سے محبت، جدوجہد آزادی وغیرہ کے موضوعات پر مضمون نویسی کا مقابلہ کرائیں، ملی نغموں کے مقابلے رکھے جائیں۔ مصوری کے مقابلے رکھے جا سکتے ہیں۔ جس میں پاکستان کا جھنڈا، پاکستان کا نقشہ وغیرہ بنانے کا مقابلہ رکھا جائے۔ آپ اپنی وطن کے لئے کیا کر سکتے ہیں یا اپنے وطن کا نام کیسے روشن کریں گے وغیرہ ان موضوعات پر تقریری مقابلے کا انعقاد کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے اپنے خاندان، پڑوس کے بچوں کے علاوہ بچوں کے دوستوں کو بھی مدعو کیا جا سکتا ہے اور بچوں کو تحفے میں حب الوطنی کے موضوع یا پاکستان کے موضوع پر کتب تحفے میں دی جا سکتی ہیں۔

قومی ہیروز کے متعلق بتائیں

پاکستان کی جدوجہد آزادی کے لئے کوشاں اور آزاد وطن عزیز کے حصول کے لئے اہم کردار ادا کرنے والی تمام شخصیات کے متعلق بتائیے۔ ان کے کارنامے، ان کی وطن سے محبت اور جذبہ آسان اور دلچسپ انداز میں بچوں کو کہانی کے انداز میں سنائیے۔ اسی طرح نشان حیدر حاصل کرنے والے شہداء کے متعلق بتائیے۔ ان کی زندگی کے متعلق بنائے گئے ڈرامے دکھائیے۔

آزادی کی اہمیت کو اجاگر کیجئے

آزادی کی اہمیت وہ قومیں جانتی ہیں جنہوں نے غلامی کی زندگی گزار دی ہو۔ یا ملک میں حالت جنگ ہو تو وہ قومیں کس خوف و اضطراب میں زندگی گزارتی ہیں اس کا لفظوں میں بیان ممکن نہیں لہٰذا بچوں کو آسان، فہم اور دلچسپ انداز میں آزادی کی اہمیت سمجھائیں۔ اس سے ان میں حب الوطنی کا جذبہ اجاگر ہوگا۔

اپنے لئے ٹماٹر خود کاشت کرلیں

مہنگائی کو جائیں بھول

ایک زمانہ تھا کہ جب مہنگائی کا ذکر کرتے ہوئے لوگوں کی زبانوں پر ایک جملہ ہوتا تھا کہ لگتا ہے کہ اب صرف دال اور سبزی پر ہی گزارہ کرنا پڑے گا۔ مگر آج کل تو سبزیوں کی قیمتیں بھی آسمانوں سے باتیں کررہی ہیں اور گاہے بہ گاہے ٹماٹروں کی قیمتیں بھی آسمان سے باتیں کرنے لگتی ہیں۔ اس صورتحال میں ہے آپ کے سگھڑاپے اور دانشمندی کا امتحان۔ ایسے میں بہتر فیصلہ یہی ہے کہ سبزی فروشوں سے بھاؤ تاؤ کرنے سے اچھا ہے اپنے گھر کی کیاری یا باغ میں اس مفید اور صحت بخش سبزی کی کاشت کریں۔ یقیناً یہ تجربہ آپ کے لئے خاصا دلچسپ ثابت ہوگا۔ تازہ ٹماٹروں کو جب آپ مختلف صحت بخش پکوان بنانے میں استعمال کریں گی تو اس کی خوشی ہی الگ ہوتی ہے علاوہ ازیں آپ کو حفظان صحت کے اصولوں سے متعلق بھی کوئی شک وشبہ نہیں رہتا۔ اس عمل کی انجام دہی کے لئے آپ کو کسی جادو کی چھڑی کی ضرورت نہیں بلکہ مندرجہ بالا اشیاء درکار ہوں گی:

اشیاء درکار

- ایک درمیانے سائز کا مکمل طور پر پکا ہوا ٹماٹر
- چاپنگ بورڈ
- ایک عدد تیز دھار چھری
- ایک بڑے سائز کا گملا
- ایک تھیلا اچھی اور اعلیٰ معیاری مکس نامیاتی مٹی کھاد کے ساتھ (ان دونوں چیزوں کا 50/50 کا تناسب مثالی رہے گا)

طریقہ کار:

- اب سب سے پہلے گملے کو 3 انچ تک مٹی اور کھاد کے مکسچر سے بھریں۔

اب احتیاط سے ٹماٹر کے 1 انچ کے ٹکڑے کاٹئے مگر دھیان رہے اس کے اندر موجود رس اور بیج وغیرہ ضائع نہ ہونے پائیں۔

- اب احتیاط کے ساتھ ان ٹماٹر کے ٹکڑوں کو مٹی اور کھاد کے مکسچر کے اوپر رکھ دیجئے۔
- اب مٹی اور کھاد کے مسکچر کی دوسری تہہ لگائیے اور صرف اتنی ہی کھاد استعمال کریں جس سے بس ٹماٹر کے ٹکڑے چھپ جائیں۔
- اب گملے کو کسی ایسی جگہ پہ رکھ دیں جہاں اسے کم از کم چھ گھنٹے دھوپ اور روشنی ملے۔ البتہ گرمیوں میں اسے سورج کی براہ راست شعاعوں سے بچائیں۔

یاد رکھیں اسے پانی بہت زیادہ نہ دیں، بہتر یہی ہے کہ سورج غروب ہونے سے کچھ دیر پہلے پودے کو پانی دیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ مٹی پورا وقت نم رہے۔ بیج پھوٹنے کا عمل 7 سے 10 دن کے اندر شروع ہو جانا چاہئے۔ جب بیج پھوٹنا شروع ہوں گے تو ان بیجوں میں سے کچھ بیج مضبوط اور کچھ کمزور ہوں گے۔ یہی وقت مناسب ہوتا ہے کہ آپ کمزور اور چھوٹے بیجوں کو ہٹا کر بڑے بیجوں کو اچھے طریقے سے بڑھنے کا موقع دیں۔ جب وہ اچھی طرح سے مضبوط ہو جائیں اور کم از کم چھ سے آٹھ پتے نکل آئیں تو انہیں باغ کی کیاری یا علیحدہ گملوں میں منتقل کردیں۔

اگر انہیں گملے میں منتقل کررہی ہیں تو اسے گملے کی دیواروں سے کم از کم 10 انچ کے فاصلے پر لگائیں اور اگر کیاری وغیرہ میں لگا رہی ہیں تو اسے بیچ سے 18 سے 24 انچ کے فاصلے پر لگائیں۔

اگر آپ کی خواہش ہے کہ آپ کی اس محنت کا پھل آپ کو تازہ اور رسیلے ٹماٹروں کی شکل میں ملے تو ان طریقوں پر دھیان سے عمل کیجئے گا۔

تل والے نان سے آگے بہت آگے Cloud Naan

پسند آئیں گے یہ نان آپ کو

ہمارے عہد یعنی رواں صدی کے عوامی دور میں پراٹھے زیادہ مقبول ہیں۔کراچی، لاہور، اسلام آباد اور پشاور ہر جگہ نوجوانوں نے چائے خانے قائم کئے، کبھی خان بابا صرف دودھ پتی بیچا کرتے تھے۔اب نوجوان چائے کے ساتھ ساتھ پراٹھوں میں ورائٹی لا رہے ہیں جو ہر طبقہ فکر میں قبولیت پا چکے ہیں۔

پاکستانی نوجوانوں نے کھانے کی تجارت کرتے ہوئے ستاروں پر نئی کمند ڈالی ہے اور پچھلے چند ماہ سے کراچی کے بخاری کمرشل ڈیفنس فیزVI میں Cloud Naan کے نام سے نیا ریستوران اپنی خدمات پیش کر رہا ہے۔آپ یہاں جایئے تو روایتی روٹی اور فیشن ایبل پراٹھوں سے بات آگے بڑھ کر نان سے جاملتی ہے۔

ذرا ان کا مینیو تو دیکھیں

دم قیمہ نان	265روپے
مکھنی چکن نان	340روپے
اچاری چکن نان	250روپے
بیف اینڈ مشروم میلٹ	355روپے
Lotza Mozza	190روپے
Philly Cheese Steak Naan	590روپے
گریک نان	195روپے
نٹیلا پی نٹ بٹر نان	250روپے
زنگر نان	300روپے

''اب تک اگر آپ نے تل والے نان ہی کھائے ہوں تو ان کی نئی جہت، نئی شکل اور منفرد تصور ضرور دیکھیں اور چکھیں'' یہ بات ریسٹورنٹ کے روح رواں Anne Emm نے کہی ہے۔نان بنانے کا یہ خاصا Classy تصور ہے۔اسٹفڈ ہیں اور بہترین، تازہ اجزاء سے بنائے جارہے ہیں۔ان کا کچن بھی براہ راست نظر آتا ہے۔پکانے والا عملہ مستعد ہے اور ذائقے کے معیار کو یکساں اور پر لطف بنانے کی ممکنہ کوششیں کرتا ہے۔

Philly Cheese Steak اس نان کے ساتھ گارلک ڈپ بہترین ذائقہ پیش کرتی ہے۔

بچے چیز برگر نان کے علاوہ Lotza Mozza آرڈر کرتے ہیں۔یہ دونوں کریمی چیز سے لبالب اسٹفڈ نان ہیں۔

اچاری مصالحے پسند کرنے والے اچاری چکن نان کھا سکتے ہیں جسے رائتے کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ Cucumber Dip اور Garlic Mustard Sauce کے ساتھ نان کے مختلف ذائقے لطف دوبالا کرتے ہیں۔

Greece Naan

Lotza Mozza

Small Bites مختصر ناشتے میں نہایت خوش ذائقہ کرپسی چکن ٹورٹیلا رولز، اسٹرائپس، فرنچ فرائز اور گارلک مایو فرائز آپ کو سیر کر سکتے ہیں۔

چائے کے شائقین بھی خوش ہو لیں کہ یہاں دودھ پتی، الائچی والی، سادہ، کشمیری، سبز چائے، ادرک کی چائے اور لیمن گراس ٹی دستیاب ہے اور 80 سے 100 روپے تک میں تازہ پیالی چائے کی، تازہ دم کر دے گی۔

میٹھے میں کیا ہے؟

- بنانا کیرمل بسکٹ نان ونیلا کریم ڈپر کے ساتھ، جس میں بادام اور دوسرا خشک میوہ چورا کیا ہوا شامل کیا جاتا ہے۔
- نٹیلا نان میں چورا کئے ہوئے Oreo بسکٹ، چاکلیٹ اور آئسنگ شوگر میٹھا کھانے والوں کی تسکین کا باعث بنتی ہے۔

Nutella Peanut Butter Naan

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

مجھے نوبیک چیز کیک بنانے کا بہت شوق ہے لیکن اس میں کریم چیز شامل کیا جاتا ہے جو کہ بہت مہنگا ہوتا ہے کیا اس کا کوئی باکفایت متبادل موجود ہے۔

ایمان علی... حیدرآباد

اگر آپ نو بیک چیز کیک بنانا چاہتی ہیں تو اس کے لئے کریم چیز ہی اچھا ہے لیکن کفایت کے پہلو کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ چاہیں تو تازہ دہی کو ململ کے کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر ہوادار جگہ پر یا بہتر ہوگا کہ فریج میں ٹانگ دیں پوٹلی کے نیچے کچھ فاصلہ پر کوئی گہرا پیالہ ضرور رکھیں تاکہ دہی کا پانی فریج میں نہ گرے جب ململ کی پوٹلی میں موجود دہی خشک ہو جائے تو اس میں تھوڑی سی آئسنگ شوگر ملا کر اچھی طرح یکجان کرلیں اور فریج میں رکھ دیں۔ آپ کی ریسپی میں کریم چیز کی جتنی بھی مقدار تجویز کی گئی ہے اس کا تین چوتھائی حصہ فریج میں رکھے ہوئے اور نچڑے دہی سے پیائش کرلیں اور ایک چوتھائی کریم چیز شامل کرلیں اور دونوں کو بیٹر سے ملالیں اور ترکیب کے مطابق نوبیک کریم چیز کیک تیار کرلیں۔ خیال رہے کہ اس ترکیب میں کریم چیز کی تھوڑی سی مقدار شامل کرنی ضروری ہے ورنہ یہ یوگرٹ کیک کہلائے گا اور اس میں کریم چیز کا ذائقہ بالکل بھی موجود نہیں ہوگا۔

دم کے قیمے میں کوئلے کا دھواں دیا جاتا ہے عموماً تو ایسا نہیں ہوتا لیکن ایک مرتبہ یہ ہوا کہ وہ کوئلہ چٹخ گیا اور قیمے میں اس کے ذرات شامل ہو گئے تھے جنہیں علیحدہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔

مہوش تبسم... سکھر

جی ہاں بازار میں مختلف اقسام کا کوئلہ دستیاب ہے جس کی وجہ سے کئی مرتبہ اس طرح کا اتفاق ہو جاتا ہے اس کا حل بہت ہی سادہ اور آسان ہے آپ چھوٹے سائز کی اسٹیل کی کٹوری کو قیمے کے درمیان میں رکھیں اور اس میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھیں اور دم دینے کے بعد کٹوری میں موجود کوئلہ علیحدہ کرنے کے بعد اس میں موجود آئل یا گھی جو بھی استعمال کیا ہوا اسے احتیاط سے چھان کر قیمے میں شامل کردیں۔ اس طرح کوئلے کی کرچیاں قیمے میں شامل نہیں ہوں گی اور دم بھی لگ جائے گا۔

ہمارے ہاں کھلا دودھ استعمال کیا جاتا ہے مسئلہ یہ ہے کہ کبھی کبھار وہ پھٹ جاتا ہے تو بڑا نقصان ہوتا ہے۔ کیا اس کو کسی کام میں لایا جاسکتا ہے۔

فاریہ سعید... دادو

آپ نے بہت اچھا سوال کیا ہے کیونکہ اکثر خواتین اس نقصان کے ازالے کے لئے کوشش کرتی ہیں کہ اس سے کچھ نہ کچھ تیار کرلیا جائے۔ اس ضمن میں انتہائی مخلصانہ مشورہ یہ ہے کہ براہ کرم از خود پھٹ جانے والے دودھ کو استعمال نہ کیا جائے تو بہتر ہوگا کیونکہ آپ نہیں جانتی کہ یہ کس وجہ سے پھٹا ہے ممکن ہے کہ کوئی مضر صحت چیز اس میں گری ہو یا پھر شدید گرمی کے زیر اثر یہ خراب ہو کر پھٹ گیا ہو۔ لہٰذا حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہوتے ہوئے نامعلوم وجوہات کی بنا پر پھٹنے والے دودھ کو استعمال نہ کرنے میں ہی بہتری ہے۔ صحت کو پہنچنے والے نقصانات دودھ پھٹنے سے ہونے والے نقصان سے کہیں زیادہ ہو سکتے ہیں۔ اپنی جانب سے پوری کوشش کرنی چاہئے کہ دودھ ابالنے کی پتیلی اچھی طرح دھو کر خشک کرلی گئی ہو اور گھر آنے کے بعد فوراً سے پیشتر ابال کر ٹھنڈا کرلیں، ہمیشہ تین مرتبہ ابال آنے تک ضرور پکائیں اور جالی ڈھانپ کر ٹھنڈا کرلیں کھلا ہرگز نہ رکھیں۔

دیگر پھلوں کو تو میں سنبھال کر محفوظ کرلیتی ہوں لیکن اگر کیلے بہت زیادہ آجائیں اور کھائے نہ جائیں تو ان کو محفوظ کرنا ممکن نہیں معلوم ہوتا کیا آپ کے پاس اس مسئلہ کا کوئی حل موجود ہے۔

آمنہ منیب... ٹنڈو جام

جی ہاں کیوں نہیں یوں تو کئی طریقے سے کیلوں کو محفوظ کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ لیکن ذاتی طور پر ہمیں جو طریقہ پسند ہے وہ یہ ہے کہ انہیں چھیل کر سلائس کرلیں اور پھر پلاسٹک کے ایئر ٹائٹ ڈبے میں فریز کردیں۔ ملک شیک بنانا ہو تو بلینڈر میں دودھ اور چینی شامل کرکے بلینڈ کرلیں آخر میں باریک سلائس کٹے ہوئے فروزن کیلے شامل کردیں یہ برف کے کیوب کا کام بھی دیں گے اور کیلے کا بہترین ملک شیک تیار ہو جائے گا اسی طرح آئس کریم اور بنانا بریڈ یا بنانا پڈنگ بنانے میں بھی فریز کئے ہوئے کیلے بہت اچھے رہتے ہیں۔ اس طرح ہم ڈائٹری فائبر، پوٹاشیم اور میگنیشیم کے قیمتی خزانے کو ضائع ہونے سے بھی بچاسکتے ہیں اور بوقت ضرورت ان سے فائدہ بھی اٹھاسکتے ہیں۔

مجھے کالے چنے ابالنے کا صحیح طریقہ بتادیں کبھی تو کچے رہ جاتے ہیں اور میٹھا سوڈا شامل کروں تو ان کے چھلکے اتر جاتے ہیں اور وہ اچھے نہیں لگتے؟ ماریہ شیخ... ٹنڈوالٰہیار

کالے چنے دھو کر رات بھر یا کم از کم 6-4 گھنٹے کے لئے بھگو دیں اور ڈھکن ڈھانپ کر گرم جگہ رکھیں۔ جس پانی میں چنے بھگوئے ہوں اسے پھینک دیں دو تین مرتبہ صاف پانی سے کھنگال کر دھیمی آنچ پر گلنے کے لئے رکھ دیں نمک شامل نہ کریں اور نہ ہی ان میں چمچ چلائیں زیادہ ضروری ہو تو لکڑی کے چمچے سے مکس کرلیں۔ آدھے سے زیادہ گل جائیں تو نمک شامل کرلیں۔ اسی طرح اگر میٹھا سوڈا استعمال کرنا چاہیں تو چنے بھگوتے وقت ان میں شامل کردیں اور سوڈے والا پانی چھان کر علیحدہ کرنے کے بعد بغیر سوڈے والے صاف پانی میں ابالیں طریقہ کار وہی رہے گا کہ نمک شروع میں شامل نہ کیا جائے اور بار بار چمچہ چلانے سے بھی گریز کیا جائے۔ بہتر ہوگا کہ اس دوران تھوڑا سا کوکنگ آئل بھی شامل کردیا کریں۔ دونوں میں سے جو طریقہ پسند آئے یعنی میٹھے سوڈے کے بغیر یا پھر میٹھے سوڈے کے ساتھ کالے چنے ابالیں نہ تو وہ کچے رہیں گے اور نہ ہی ان کا چھلکا علیحدہ ہوگا بشرطیکہ ضرورت سے زیادہ نہ ابال لیا جائے۔ اگر کالے چنے اچھی طرح بھگوئے نہ جائیں تو وہ بیرونی جانب سے تو نرم ہوجاتے ہیں جبکہ اندر سے سخت ہی رہتے ہیں انہیں ابالا جائے تو ظاہر ہے یہ بیرونی جانب سے جلدی گل جاتے ہیں اور اسی وجہ سے ان کا چھلکا علیحدہ ہوجاتا ہے اور ایک وجہ یہ بھی ہوسکتی ہے. بہت تیز آنچ پر ابالنے رکھ دیا جائے اس صورت میں بھی اکثر ان کا چھلکا جلدی گل جاتا ہے اور جتنی دیر چنوں کے گلنے میں لگتی ہے اتنی دیر میں وہ پھول کر الگ ہوجاتا ہے۔ ان تمام احتیاطوں کو مدنظر رکھئے اور حسب پسند نتائج حاصل کیجئے۔

میرے پاس کئی جارجٹ کے دوپٹے ہیں جو کہ میں صرف اس لئے نہیں پہنتی کہ وہ سمٹ جاتے ہیں کیا ان کا کوئی اور استعمال ہے کہ یہ ضائع ہونے سے بچ جائیں۔ روبینہ پرویز... ملتان

جی ہاں استعمال تو کئی ہیں اگر گھر میں چھوٹی بچیاں ہیں تو ان کے فراک کا گھیر یعنی فراک کی چولی میں جوڑا جانے والا اسکرٹ نما حصہ بنالیں میچنگ یا کنٹراسٹ لائننگ کے ساتھ تیار کئے جانے والے یہ فراک بہت خوبصورت لگتے ہیں۔ اسی طرح جگ اور گلاڈھانپنے کے لئے پلاسٹک کے رنگ پر لپیٹ کر درمیان میں اکٹھا کر کے دھاگے سے باندھ دیں۔ ان ڈھکنوں کو مختلف بیلوں اور پھولوں سے بھی سجایا جاتا ہے یہ تو ہے آپ کے سوال کا جواب نیز اگر آپ محض اس وجہ سے انہیں نہیں پہنتی کہ یہ سمٹتے ہیں تو اس کا حل بھی پیش خدمت ہے. جس طرح سوتی دوپٹوں کو کلف لگایا جاتا ہے بالکل اسی طرح جارجٹ کے دوپٹوں کو بھی کلف لگا کر پہنیں یہ سمٹیں گے بھی نہیں بلکہ اور زیادہ خوبصورت لگیں گے۔ بس تھوڑا کارن فلار یا اراروٹ سادہ پانی میں گھول کر ابلتے پانی میں شامل کر کے کسٹرڈ کی طرح پکالیں۔ چولہے سے اتار کر اس میں سادہ پانی ملا کر اچھی طرح گھول لیں اور اس میں دوپٹے بھگودیں مختلف رنگ کے دوپٹوں کو علیحدہ علیحدہ کلف لگائیں کہیں ایسا نہ ہو کہ ان کے رنگ آپس میں مل جانے کی وجہ سے دوپٹے خراب ہوجائیں ہلکے سے خشک ہوجائیں تو استری کر کے ہینگرز پر ٹانگ دیں یا پھر مکمل خشک کرنے کے بعد تہہ کر کے الماری میں رکھیں جب پہننا ہو پانی کا اسپرے کریں اور چند منٹ بعد ان پر استری کرلیں بالکل ویسے ہی جیسے ململ کے دوپٹے اور دوسرے سوتی کپڑے کلف دیئے جاتے ہیں اسی طرح بس خیال رہے کہ اراروٹ اور کارن فلار جو بھی استعمال کریں اس کی مقدار موٹے سوتی کپڑوں میں استعمال کئے والے اجزاء سے کم رکھیں ان میں بہت زیادہ سخت کلف نہیں دیا جاتا۔

پہلے میں اپنے بالوں میں مہندی لگایا کرتی تھی اور اس میں انڈہ، ناریل کا تیل اور چائے کی پتی وغیرہ شامل کرتی تھی اور میرے بال بہت ہی خوبصورت اور لچکدار تھے۔ اب تین چار سال سے ڈائی کرتی ہوں لیکن بالوں کی چمک دمک زائل ہوگئی ہے لہٰذا بہت پریشان ہوں۔ ماہم رفیق... لاہور

پریشان رہنا صحت اور خوبصورتی دونوں کا دشمن ہے اس کا ہمارے چہرے کے تاثرات، لب ولہجہ حتیٰ کہ پوری شخصیت پر منفی اثر پڑتا ہے رفتہ رفتہ گردونواح میں بسنے والے افراد سے ہمارے تعلقات کو بھی خراب کرسکتا ہے۔ لہٰذا پہلا کام تو یہ کیجئے کہ خوش وخرم رہیں۔ اپنے کھانے اور آرام کے اوقات کو درست رکھیں، متوازن خوراک استعمال کریں۔ پانی یاد سے پی لیا کریں۔ صحت بخش طرز زندگی صحت اور خوبصورتی دونوں کے لئے ضروری ہے۔ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ ناریل، سرسوں یا زیتون کا تیل لگائیں جو کہ خالص اور تازہ ہو، رات بھر بالوں میں تیل لگانے کی عادت ہو تو رات بھر لگائیں بصورت دیگر دو گھنٹے کے لئے لگا لیا کریں اور پھر معیاری شیمپو سے بال دھوئیں۔ ہفتہ میں ایک مرتبہ انڈہ، ناریل یا سرسوں کا تیل اور تازہ دہی ملا کر بالوں میں لگائیں ایک سے دو گھنٹے بعد معمول کے مطابق شیمپو کرلیں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن آسیہ زاہد (اوکاڑہ) نے حاصل کی

فرائی کرنے سے پہلے سلائس کی ہوئی پیاز کچن ٹاول پر پھیلا کر تھوڑی دیر خشک کرلیں، جلدی اور اچھی فرائی ہوگی اور کوکنگ آئل بھی کم خرچ ہوگا

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں انعم مصطفیٰ، سکھر اور نورین احمد، ملتان رنراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: 0800-32532
Mailing Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website : www.daldafoods.com

جواں سال منیب بٹ

خوبرو اداکار، سنجیدہ پرفارمر

شاہین رشید

شکل اچھی ہو اور پھر پرفارمنس بھی، تو ڈرامہ کی مقبولیت یقینی ہو جاتی ہے۔ منیب بٹ کو اگر خوبرو ہیرو نہ کہا جائے تو غلط ہوگا۔ آج کل متعدد ڈراموں میں نظر آ رہے ہیں اور خوب نام و عزت اور دولت کما رہے ہیں۔ ویسے منیب بٹ کو دولت کی کوئی کمی نہیں ہے کیونکہ اپنا بزنس ہے جو دن دوگنی اور رات چوگنی ترقی کر رہا ہے۔ اداکاری تو بس شوقیہ ہیں۔

منیب بٹ کا پورا نام شہزادہ منیب بٹ ہے۔ 14 اپریل 1992ء کو دنیا میں تشریف لائے۔ ستارہ Aries ہے ان کا تعلق سیالکوٹ سے ہے اور یہ بنیادی طور پر زمیندار ہیں۔ والد سیالکوٹ کے اور امی لدھیانہ کشمیر سے ہیں۔ منیب گھر کی پہلی اولاد ہیں ان کے بعد ایک بہن اور ایک بھائی ہے جو کہ شادی شدہ ہیں۔ منیب کا ابھی شادی کا ارادہ نہیں ہے کیونکہ وہ ابھی اس فیلڈ میں اپنا مقام بنانا چاہتے ہیں۔ شادی کے بعد ذمہ داریوں میں اضافہ ہو جاتا ہے، یہ خیال ہے منیب بٹ کا۔ آپ میڈیا سائنس میں گریجویٹ ہیں۔

"یہ بہت پرانا سوال ہے، کیا بچپن سے اداکاری کا شوق تھا؟"

(قہقہہ)... نہیں اداکاری میرے بچپن کا شوق نہیں ہے بلکہ بچپن سے ہی میری خواہش تھی کہ میں پولیس کی جاب کروں۔ پڑھ لکھ کر ڈی ایس پی یا ایس ایس پی کے عہدے پر فائز ہو جاؤں مگر جب بھی میں نے اپنی خواہش کا اظہار کیا تو سب ہنسنے لگتے تھے تو مجھے احساس ہوا کہ یہ کوئی مناسب شعبہ نہیں ہے۔ اس لیے میں نے ارادہ ترک کر دیا"۔

"پھر اداکاری کی اس فیلڈ میں کیسے آئے؟"

"جب اللہ کو کسی کی بہتری منظور ہوتی ہے تو پھر وہ راستے ہموار کر ہی دیتا ہے اور انسان کا دل بھی مان جاتا ہے۔ مجھے میرے ایک دوست نے کہا کہ فلاں

جگہ پر ایک کمرشل شوٹ ہو رہا ہے آؤ چل کر دیکھتے ہیں اور جب میں وہاں گیا تو میرا بھی دل مچلا کہ میں بھی اس فیلڈ میں آ جاؤں۔ یہ تو بہت گلیمرس فیلڈ ہے۔ میڈیا سائنس تو میں پڑھ ہی رہا تھا۔ سوچا اس فیلڈ میں چلا جاؤں گا یا ایڈورٹائزنگ میں یا مارکیٹنگ میں۔ پھر میرے ایک دوست نے اپنے والد سے میرے شوق کے بارے میں ذکر کیا۔ دوست کے والد کا نام سعید شاہ ہے ان کا تعلق میڈی کیم گروپ سے ہے اور میڈیا کے لوگوں سے ان کی خاصی واقفیت ہے۔ مختصر یہ کہ انہوں نے مجھے کچھ پروڈکشن ہاؤسز کے لوگوں سے ملوایا اور بس ایک آڈیشن ہوا اور سب کچھ سیٹ ہو گیا"۔

"پہلے کیا کیا، اداکاری یا کمرشل؟"

"پہلے کمرشل کیا، آڈیشن کے دو تین ہفتے ہی گزرے تھے کہ وارد کا کمرشل مل گیا اور اب ہر مہینے دو تین کمرشلز تو آسانی سے مل جاتے ہیں اور میرا سب سے پہلا ڈرامہ "باندی" تھا جو اے اینڈ بی پروڈکشن کا تھا اور میرا پہلا ہی سیریل بہت مقبول ہوا تھا اور اس کی وجہ سے مزید ڈرامے بھی ملے"۔

"اور اب کیا کشش محسوس ہوتی ہے، گلیمر یا پیسہ؟"

"جب پہلی بار کمرشل شوٹ دیکھا تو اندازہ ہوا کہ اس فیلڈ میں تو بہت گلیمر ہے۔ پیسہ میرا پرابلم تھا ہی نہیں۔ اس طرف دھیان ہی نہیں گیا۔ ویسے مجھے پہلے کمرشل کے 20 ہزار روپے ملے تھے اور پہلے ڈرامے کے 35 ہزار تو اندازہ ہوا کہ کمرشل میں پیسہ زیادہ ہے۔ اس لئے ڈرامے میں مصروفیات کے باوجود کمرشلز کو نہیں چھوڑوں گا"۔

"اور کیا فلم کی طرف گئے؟"

"جی الحمدللہ! حال ہی میں ایک فلم سائن کی ہے۔ کام بھی ہو رہا ہے مگر ابھی اس کے بارے میں کچھ نہیں بتا سکتا۔ فی الحال پروجیکٹ ابتدائی مراحل میں ہے"۔

"پولیس میں جانے کی خواہش تھی، نہیں جاسکے کیا پولیس کا کردار کرنے کو ملا؟"

"نہیں جی! ابھی تک تو نہیں ملا۔ لیکن اگر ملا تو ضرور کروں گا۔ ویسے میری خواہش ہے کہ مجھے فوجی کا کردار کرنے کو بھی ملے بلکہ شدت سے خواہش ہے فوجی کے رول کی"۔

"اب تک رومینٹک رولز کئے یہ کیسے لگے؟"

"کس نوجوان کو رومینٹک رول اچھے نہ لگتے ہوں گے۔ مگر ہمارے یہاں رومینٹک رول ہوتے ہی کہاں ہیں۔ بس دو چار لائنیں ہوتی ہیں وہ بھی سرسری سی لکھی ہوئی اور بس"۔

"مستقبل میں کیا کرنا ہے؟ اپنا بزنس یا شوبز بھی ساتھ ساتھ؟"

"بزنس میں جانا ہوتا تو پھر شوبز ہی میں نہ آتا اور ہمارا بزنس ایسا ہے کہ اگر چار بندے کام کریں تب بھی مخصوص رقم کمائیں گے اور ایک بندہ کام کرے تب

بھی۔ تو ایسا نہیں ہے کہ اس فیلڈ میں آنے سے بزنس کو نقصان ہوا ہو بلکہ مجھے اس فیلڈ میں آنے کا فائدہ ہوا ہے کہ میں نام اور پیسہ دونوں کما رہا ہوں"۔

"اپنی کمائی میں مزہ ہے یا والد صاحب کے بزنس میں؟"

"دونوں میں مزہ ہے۔ محنت بھی دونوں ہی میں ہے۔ مگر والد کا بزنس مشترکہ بزنس ہے جبکہ شوبز میری اپنی ذاتی کمائی ہے"۔

> بچپن سے ہی میری خواہش تھی کہ میں پولیس کی جاب کروں۔ پڑھ لکھ کر ڈی ایس پی یا ایس ایس پی کے عہدے پر فائز ہو جاؤں مگر جب بھی میں نے اپنی خواہش کا اظہار کیا تو سب ہنسنے لگتے تھے تو مجھے احساس ہوا کہ یہ کوئی مناسب شعبہ نہیں ہے۔ اس لئے میں نے ارادہ ترک کر دیا

"پروڈیوسرز، ڈائریکٹرز سے کوئی شکوہ یا شکایت؟"

"جی! ایک شکایت ہے کہ اگر کوئی فنکار کسی ایک کردار میں ہٹ ہو جاتا ہے تو بس پھر وہ ایسے ہی کرداروں میں بک کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے فنکار پہ چھاپ سی لگ جاتی ہے کہ شاید یہ اس طرح کے رول کر سکتا ہے اور ایسا صرف ہمارے یہاں ہی ہوتا ہے۔ دوسرے ممالک میں اور خاص طور پر پڑوسی ملک میں نہیں ہوتا۔ وہاں ہر فنکار ہر طرح کے رول کرتا ہے اور رول پیچیدہ بھی ہوتے ہیں جن میں پرفارمنس کا بڑا مارجن ہوتا ہے"۔

"شوبز کی زندگی عام زندگی سے کتنی مختلف ہے؟"

"بہت مختلف ہے کیونکہ عام آدمی تو 9 سے 5 کی جاب کرتا ہے پھر گھر آ جاتا ہے یا کوئی بھی کام کرے رات کو وقت پر گھر آ جاتا ہے۔ جبکہ شوبز کے لوگوں کی کوئی ٹائمنگ نہیں ہے۔ کس وقت جانا اور کس وقت واپسی ہوگی کچھ پتہ نہیں ہوتا۔ اس لحاظ سے میری ہی کیا شوبز سے وابستہ ہر انسان کی زندگی عام لوگوں سے بہت مختلف ہوتی ہے"۔

"اگر کوئی ٹائمنگ نہیں ہے گویا وقت کی پابندی بھی نہیں ہوتی؟"

(قہقہہ) "جی بالکل! اور مجھے اس فیلڈ کی یہی بات بہت پسند ہے"۔

"آپ کی کمائی کا بیشتر حصہ کن چیزوں پر خرچ ہوتا ہے؟"

"اپنے اوپر ہی خرچ کرتا ہوں۔ مجھے اچھے لباس کا بہت دھیان رہتا ہے۔ ڈراموں میں اپنی پسند کے کپڑے پہنتا ہوں اور اس لئے خود خرید کر لاتا ہوں"۔

"کھانا کھانے کے لئے پسندیدہ جگہ؟"

"کہیں بھی جاؤں مگر جو مزہ اپنی کار میں بیٹھ کر کھانے کا ہے وہ کہیں اور نہیں۔ ویسے اگر آپ ریسٹورنٹ یا ہوٹل کی بات کر رہی ہیں تو جہاں کا کھانا اچھا ہو وہیں مزہ آتا ہے۔ پسند اور ترجیحات بدلتی رہتی ہیں"۔

"کیا کچھ کر گزرنے کو دل چاہتا ہے؟"

"بہت ساری چھٹیاں مل جائیں تاکہ گھر والوں کے ساتھ انجوائے کر سکوں"۔

"اپنی ایک عادت جس سے آپ خود عاجز ہیں؟"

"مجھ سے وقت کی پابندی نہیں ہوتی اور کبھی کبھی اس عادت سے بہت شرمندگی بھی ہوتی ہے"۔

پاکستان جنت نظیر ورثہ

بلوچستان، پرکشش سیاحتی مقام

کراچی جس کی ہواؤں کی زد میں رہتا ہے

14 اگست 1947 تاریخ کے اوراق پر برصغیر و ہندو پاک کی جغرافیائی اور سرحدی تقسیم کر گیا۔ صد شکر کہ مسلمانوں نے علیحدہ مملکت پائی جو قدرتی مسائل، معدنی خزانوں اور پرکشش سیاحتی مقامات سے لدی ہوئی ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان سفر ہے شرط کے ان صفحات پر پاکستان کی کچھ گنگناتی وادیوں، دور دراز کے سیاحتی مقامات اور جاذب نظر علاقوں کا تعارف شائع کر رہا ہے کہ یہ ہماری میراث بھی ہیں اور پیاری دھرتی سے چاہت کا اظہار بھی ...

پاکستان میں نومبر سے فروری تک موسم سرما رہتا ہے ماسوائے میدانی علاقوں کے، مثلاً کراچی کوئٹہ کی ہواؤں کی زد میں رہتا ہے۔ حالیہ چند برسوں میں دنیا بھر میں ماحولیاتی تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں اس سے پاکستان بھی متاثر ہوا ہے خصوصاً صوبہ بلوچستان میں اب شدید قسم کی سردی نہیں پڑتی۔ لہٰذا موسم کوئی بھی ہو آپ اپنا پیارا بلوچستان دیکھنے کبھی بھی رخت سفر باندھ سکتے ہیں۔

کوئٹہ کے مشرق میں کوہ سردار، شمال مشرق میں کوہ تکتو اور زرغون کی بلند و بالا چوٹیاں اور جنوب میں کوہ چلتن کا سلسلہ ہے۔ یہ پہاڑ پرشکوہ عمارت کی طرح بلند ہیں۔ ان پہاڑوں پر مخصوص قسم کی گھاس پیدا ہوتی ہے جو جانوروں کے لئے دوا کا درجہ رکھتی ہے۔

کوئٹہ کی ہنہ اوڑک اور اسپین کاریز کی برفباری دیکھنے کے لائق ہوتی ہے مگر ظاہر ہے کہ گرمیوں کے موسم میں فطرت کا یہ حسن ناپید ہوتا ہے۔

زیارت پرفضا تفریحی مقام ہے۔ لوگ برفباری دیکھنے زیارت ہی کا رخ کرتے ہیں۔

مقامی افراد میں غذائیت بھرے پکوانوں کا سلسلہ سال بھر جاری رہتا ہے۔ یہ لوگ ہر موسم میں بکرے اور دنبے کا گوشت استعمال کرتے ہیں۔ باچا خان چوک پر خشک میوہ جات کی دکانیں سال بھر بجی رہتی ہیں گو کہ خشک سالی کی وجہ سے بلوچستان کی اپنی پیداوار میں کمی آئی ہے اور اب ایران، افغانستان اور بھارت سے میوہ جات لائے جا رہے ہیں چنانچہ ان کی قیمتیں بھی آسمان سے باتیں کر رہی ہیں۔

بلوچستان کے روایتی کھانے کا ذکر ہو تو کھڈی کباب اور بجی ذہن میں آتے ہیں۔ کھڈی کباب کی تیاری کے لئے بکرے یا دنبے کو ثابت کاٹ کر چھری سے کٹ لگائے جاتے ہیں اور اس کے بعد مصالحے لگا کر چھ گھنٹے کے لئے رکھ دیا جاتا ہے اس کے بعد مصالحے لگے بکرے کو تین فٹ گہرے گڑھے میں کوئلوں پر پکنے کے لئے اتارا جاتا ہے اور اوپر لوہے کی چادر رکھ کر اسے گیلی مٹی سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ تین گھنٹے دم پر پکنے کے بعد کھڈی کباب تیار ہو جاتا ہے۔

ایک اور ڈش لاندی کہلاتی ہے۔ مقامی لوگ سردیوں سے قبل گوشت خشک کر لیتے ہیں جسے یہاں عام طور پر لاندی کہا جاتا ہے۔ گوشت سے ہڈیوں کو الگ کر کے مختلف مصالحہ جات لگا کر دھوپ میں سکھا لیا جاتا ہے اور پھر نومبر سے مارچ تک اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ڈش نہ صرف لذیذ ہوتی ہے بلکہ بدن کو گرم بھی رکھتی ہے۔ پھر مارچ سے لاندی کے ساتھ لسی کا استعمال کیا جاتا ہے،

جائنٹ روڈ اور پرنس روڈ سمیت متعدد شاہراہوں پر دکانیں اور ریڑھیاں مچھلیوں سے بج جاتی ہیں اور پکی پکائی مچھلی کھانے کا رجحان بھی بڑھ گیا ہے۔

پاکستانی وادیاں... روپ کی شہزادیاں

وادیٔ کونش اور لیپہ دور دراز سہی مگر دل سے قریب ہیں

اللہ تبارک تعالیٰ کی شان میں کیا کیا تعریفیں نہ کی جائیں کہ اس وطن کے شمالی علاقہ جات کو قدرتی حسن سے مالا مال کر دیا گیا ہے۔ یہاں کیا نہیں ہے، دریا، جھیلیں، سمندر، فلک بوس پہاڑ، ہریالی اور معدنی ذخائر سب ہی کچھ، لیکن حکومتوں کی بے توجہی کی بناء پر ان وسائل سے خاطر خواہ استفادہ نہیں کیا

گیا۔ آپ مانسہرہ کے نوجوانوں کو کراچی جیسے کاسموپولیٹن شہر میں مزدوری کرتے دیکھتے ہیں۔ پرفضا اور فطرتی نظاروں کی اس بستی سے ہجرت کرنے والے روزی روٹی کے لئے ماحولیاتی صحت وتندرستی کے معیار پر سمجھوتہ کرنے پر مجبور ہیں۔ تو اس کی وجہ سمجھ میں آتی ہے، اگر ضلع مانسہرہ جائیں تو شمال میں دیامیر اور کوہستان، جنوب میں ایبٹ آباد مغربی حصے میں سوات، شمال مشرق میں بٹگرام اور مشرق میں آزاد کشمیر کی وادی نیلم ہے۔

شاہراہ ریشم بھی اسی ضلع سے ہو کر گزرتی ہے جو چین کے صوبے سن کیانگ کے شہر کاشغر سے شروع ہو کر ہنزہ نگر، گلگت، داسو، بشام، بٹگرام، ہری پور اور مانسہرہ سے ہوتی ہوئی حسن ابدال کے مقام پر جی ٹی روڈ سے ملتی ہے۔

وادئ لیپہ

اسلام آباد سے 143 کلومیٹر دور آزاد جموں وکشمیر کی سب سے دلآویز اور مسحور کن وادی ہے۔ جس میں متعدد دیہات ہیں۔ لیپہ، ریشیاں، داؤ خان اور چھانانیاں زیادہ مشہور ہیں۔ اس وادی کی سوغات چیری ہے پھر سیب جتنے سرخ اور میٹھے ور سیلے یہاں دستیاب ہیں شاید ہی کراچی میں مل سکیں۔ یعنی گولڈن، ڈیلیشکس اور کالا کلوکنگ سیب کی مختلف اقسام ہین۔ یہاں ہر گھر کے باہر اپنا باغیچہ بنانے کا رجحان غالب ہے۔ لوگ اپنی سبزیاں اور پھل خود اگاتے ہیں اور کہیں کہیں چاول بھی کاشت کیے ہوئے نظر آتے ہیں۔

وادئ کونش

دریائے کونش کا برفیلا پانی گرمیوں میں بھی چکھا جاسکتا ہے۔ جغرافیائی لحاظ سے یہ خوش قسمتی ہے کہ وادی کے گردونواح میں جنگلات، پہاڑ اور خوبصورت بل کھاتے ندی کنارے اگنے والی خودرو جڑی بوٹیاں فضا میں مہک بکھیر دیتی ہیں۔

ان حسین وادیوں کی سڑکیں بن چکی ہیں اور قیمتی ذخائر اور معدنیات کی کھوج لگانے کے منصوبوں کا آغاز ہوچکا ہے۔ ان زیر زمین ذخائر کو دریافت کرنے کے ضمن میں پیش رفت جاری ہے اور وہ صبح کبھی تو آئے گی جب اس سرزمین پاک پر خزانوں کی قدرتی بوچھاڑ ہوگی اور انسانوں کی بڑی آبادی غربت کی لعنت سے چھٹکارا حاصل کرسکے گی۔ پاکستان پائندہ باد

عزیز جبران انصاری

شاعر مشرق کا یہ شاداب پاکستان ہے
تاابد قائم رہے گا یہ مرا ایمان ہے
ہو نہ دل برداشتہ گر آج یہ طوفان ہے
مشکلوں سے کھیلنا شاہین تیری شان ہے
زندگی میں کامیاب و کامران ہوں گے وہی
جن کا محنت پر یقین، اللہ پر ایمان ہے
مرد مومن ہے وہی جس نے خودی کو پالیا
یاد رکھو شاعر مشرق کا یہ فرمان ہے
زندہ قومیں محسنوں کو یاد رکھتی ہیں صدا
ملت اسلام پر اقبال کا احسان ہے
آج بھی اقبال زندہ ہے رہے گا تا ابد
یہ وہ ہستی ہے کہ جس پر موت بھی قربان ہے
ہم نہ بھولیں گے کبھی جبران اس پیغام کو
زندگی جہد و عمل، جہد و عمل ہی جان ہے

جوش ملیح آبادی

اے وطن میرے وطن روح روان احرار
اے کہ ذروں میں ترے بوئے چمن، رنگ بہار
ریزے الماس کے تیرے خس و خاشاک میں ہیں
ہڈیاں اپنے بزرگوں کی تری خاک میں ہیں
تجھ سے منہ موڑ کے منہ اپنا دکھائیں گے کہاں
گھر جو چھوڑیں گے تو پھر چھاؤنی چھائیں گے کہاں
بزم اغیار میں آرام یہ پائیں گے کہاں
تجھ سے ہم روٹھ کے جائیں بھی تو جائیں گے کہاں

صدیق فتح پوری

جذب ملی سی ہوئی ہے تری تعبیر حسین
اے وطن! تو ہے مرے خواب کی تعبیر حسین
گرد چھٹ جائے گی نفرت کی تو عکس ابھریں گے
دل میں دھندلائی کہاں ہے تری تصویر حسین
خال و خد اور بھی ابھریں گے حقیقت بن کر
حرف آخر نہیں ہوتی کوئی تحریر حسین
نئے انداز کے تفہیم و معانی ہوں گے
دل پذیر اور بھی ہو گی ابھی تقریر حسین
ماہ و خورشید کی مانند تو چمکے گا صدا
اور پھیلے گی تری دہر میں تنویر حسین
ختم ہوگا نہ کہیں سلسلۂ لفظ و بیاں
لوگ کرتے ہی رہیں گے تری تفسیر حسین
آسماں اور ہیں اور فضائیں کچھ اور
تیرے دیوانے کریں گے نئی تسخیر حسین
جذبۂ شوق سلامت ہے تو اے میرے وطن
اوج پر ہوگی ہمیشہ تری تقدیر حسین

شہر گلاب

شاہدہ احمد

کئی روز سے مجھے ایسا لگ رہا ہے جیسے میرے اندر کی روشنی کوئی چرا لے گیا ہے اور میرے چاروں طرف ببول کا جنگل اگ آیا ہے۔ اس جنگل کے گھپ اندھیرے میرے اندر تھرک رہے ہیں۔

چاندنی رات میں بل سے نکل کر اپنا من اگلنے نگلنے کا کھیل کھیلنے والے شیش مہاراج کی طرح میں بھی نفسا نفسی کے کھیل میں ایسا بدمست، ایسا بے سدھ ہوا کہ کسی نے میرے من پہ مٹی کا کوزہ الٹ کر میرے اندر کی ساری روشنی اس کوزے میں قید کر دی... بس تبھی سے میں بے آواز چیخ رہا ہوں... مجھے میرا من لوٹا دو... میرے اندر کی روشنی واپس کر دو۔

"آؤ... آؤ... واپس آؤ... آتے کیوں نہیں؟"

آم کے پیڑ کے نیچے بیٹھا مجو تیز آواز میں چیخا۔ وہ دیر سے چپکے چپکے زیر لب سرگوشیوں میں بدبداتا اپنے آپ سے مخاطب تھا لیکن جب وہ بلند آواز میں چیخا تو اس کے الفاظ صاف، واضح اور سمجھ میں آنے والے تھے۔

میں نے حیرت سے اس کی طرف دیکھا اس کی آواز کی لغزش، لفظوں کا ادھورا پن اور زبان کی لکنت معدوم تھی۔ اور وہ بڑا ہوش مند سچ مچ پچیس برس کا نوجوان نظر آ رہا تھا۔

"نہیں آئے... اب تک نہیں آئے... کیوں واپس نہیں آئے...؟" وہ گھٹنوں میں سر دے کر رونے لگا۔

"کس کو بلاتا ہے مجو... کیوں رو رہا ہے؟" میں نے اسے پچکارا

"بھائی... "وہ! اس نے انگلی اٹھا کر آنگن میں لگے پیڑ کی طرف اشارہ کیا۔

"مجھے معلوم ہے مجو... یہ پھلوں پھولوں کا موسم نہیں... پیڑوں پہ ابھی بور نہیں آئیں گے۔ وقت سے پہلے موسموں کو آواز دے دے کر رونے سے کوئی فائدہ نہیں۔"

"بھائی!

سر پہ قیامت آئی کھڑی ہے... سارے پیڑوں پہ ہجر کے موسم کا سایہ ہو گیا ہے۔ تمہیں پتا ہے یہ موسم ہر موسم سے بڑھ کر جابر ہوتا ہے۔ انسان پہ سایہ کرے تو اسے چاٹ لیتا ہے... شہروں میں سایہ کرے تو روشنیاں نگل لیتا ہے... درختوں پہ اس کا سایہ..."

"اماں..." میں خوفزدہ ہو کر چیخا!

"اماں جلدی آؤ مجو پر سچ مچ کا آسیب آ گیا ہے۔ اس کے منہ سے ہر وقت بہنے والی رال رکی ہوئی ہے۔ صاف زبان میں ہکلاہٹ کے بغیر باتیں کر رہا ہے اور باتیں بھی ایسی جو پروفیسر فراست حسین بھی نہیں کر سکتے۔"

اماں پیروں میں چپلیں ڈالے بغیر ہاتھ میں تسبیح پکڑے ننگے پاؤں دالان سے نکل کر صحن میں آ کھڑی ہوئی!

"کیوں شور مچا رکھا ہے نردھی؟ زہرہ نہ پھٹے تیرا، آسیب تو پورے شہر پہ ہو گیا ہے دیکھتا نہیں ہر بشر انگارے چبانے اور آدمی کا لہو پینے والی کے آگے کیسے کیسے جوانوں کی بلی چڑھا رہا ہے... تسبیح لے اور وضو کر کے مصلی پہ اللہ کے آگے استغفار پڑھ۔"

"اماں! وہ واپس کیوں نہیں آ رہے؟" مجو اماں کا پلو پکڑ کر ہمکا

"بیٹا جو چلے جاتے ہیں سمجھ کہ بس چلے ہی جاتے ہیں... یہ جانے والے آدمی ہوتے ہیں موسم نہیں کہ ابھی گئے ابھی پھر پلٹ آئے..."

اماں مجو کی بات سمجھے بغیر دوپٹہ منہ پر رکھ کر رونے لگی۔ اس نے مجو سے یہ بھی نہ پوچھا کہ وہ کن کے انتظار میں ماہی بے آب کی طرح تڑپ رہا ہے۔ اماں کو یوں سسک سسک کر روتے دیکھ کر مجو بھی اس کے ساتھ مل کر پھس پھس رونے لگا۔

"ایسا مت کہہ اماں ایسا مت کہہ... کیا وہ سچ مچ واپس نہیں آئیں گے؟"

"چپ ہو جا باؤلے... تجھے نہیں معلوم تیری مورکھ باتیں سرکنڈے اور سرکیوں کی طرح میرے اندر آگ پکڑ رہی ہیں۔ کون کون سا وقت مستول پہ چڑھے بادبانوں کی طرح پھیل کر میرے آگے آ کھڑا ہوا ہے۔"

"میں بھی جل رہا ہوں اماں، اس آگ کو بجھا دے... اسے بجھا دے اماں...

"مجو زمین پر لوٹ لوٹ کر نظر نہ آنے والی آگ بجھانے لگا۔

"بیٹا! دکھائی دینے والی آگ کا بجھانا اس وقت کسی ماں کے بس کی بات نہیں تیری نظر نہ آنے والی آگ کیسے بجھاؤں؟ میری جیسی ماؤں کے کہنے نہ کہنے سے کوئی فرق نہیں پڑنے والا اللہ کے آگے التجائیں کر۔ وہی بجھائے گا تو بجھے گی یہ آگ ورنہ انسان کی لگائی آگ بجھانے کا کرشمہ میرے جیسی ماؤں کے قبضہ قدرت سے باہر کی بات ہے... سارے بیٹے اتنے عاقل اور دانا ہو گئے ہیں کہ اب ماؤں کی کوئی نہیں سنتا۔

اماں زور زور سے آیت الکرسی کا ورد کرنے لگی۔ مجو بھی آہستہ آہستہ پر سکون ہوتا اللہ اللہ کی تسبیح دہرانے لگا۔ مگر رہ رہ کر گردان کے تسلسل کو جھٹکا لگتا اور وہ پیڑ کی ننگی خشک ٹہنیوں کی طرف انگلی اٹھا کر پر سوز آواز میں فریاد کرتا... "لوٹ آؤ، لوٹ آؤ۔"

مجھے لگا یہ میں ہوں جو مجو کی کینچل میں تڑپ رہا ہوں۔ وہ ایسی ہی رقت اور حدت سے جھلکے کھاتا اللہ کے آگے لوٹ آنے والوں کی دعا کی تسبیح پڑھ رہا تھا جیسے میں مٹی کے اوندھے ہوئے کوزے پر سر پٹخ پٹخ کر اندر ہی اندر اپنے کھو جانے والے من کے لئے دہائیاں دے رہا ہوں۔ فرق ہے تو صرف اتنا کہ میری کیفیت نہاں ہے اور مجو کی عیاں۔ اچانک مجو سیدھا ہوا اور انگلی کی پور پہ انگوٹھے کی ضرب لگاتا اللہ اللہ کی تسبیح کرتا بیرونی دروازے کی طرف بڑھا۔

"اس وقت کہاں جا رہا ہے مجو...؟" میں نے آواز دے کر روکا۔

"باہر! انہیں واپس لانے،" مجو پر عزم لہجے میں جواب دیا۔

"روکتا کیوں نہیں اسے باہر کرفیو لگا ہے۔" اماں نے آیت الکرسی کا ورد روک کر اپنی تیز اور غصیلی نظروں سے مجھے ڈپٹا۔

"اوہو باہر کرفیو ہے؟ تبھی تو بیچارے آ نہیں سکے۔ اماں کا بھی جواب نہیں بس ایسے ہی ڈرا دیتی ہے کہ جو چلے جاتے ہیں تو بس چلے ہی جاتے ہیں... دیکھنا بھائی! میں انہیں ٹھکانوں پہ لوٹا لایا تو درختوں پہ بسرام کئے ہجر کے موسم کا آسیب خود بخود باطل ہو جائے گا۔" مجو بھرپور دانائی سے ہنسا، اس کے بچوں

جیسی معصوم چہرے پہ اطمینان چھلک آیا وہ پلٹ کر اماں کے پاس آ بیٹھا۔

''دعا کر بیٹا تو تو مجذوب ہے تو ہی دعا کر ماؤں کے بیٹے سلامت رہیں۔''

اماں بلک بلک کر رونے لگی۔ اسے اس طرح بیقراری سے روتے دیکھ کر مجو نے اس کی طرف دکھ اور تاسف سے دیکھا اور پھر زور زور سے اماں کی آرزو دہرانے لگا مگر اس طرح جیسے وہ اماں کو طفل تسلی دے رہا ہو... اسے بہلا رہا ہو ... جیسے اسے اپنی دعا کی قبولیت پر خود ہی اعتبار نہ ہو۔

''خالہ! تھوڑا دودھ ہو تو دے دو میرا نکا بھوک سے مر رہا ہے۔ چوبیس گھنٹے ہو گئے کرفیو لگے نہ ڈاکٹر نہ حکیم۔ ذرا جتنی جان کے پنڈے کا سینک مجھے تاپ چڑھا رہا ہے... ''پڑوس کی شلوار قمیص پہننے والی پپو نے ساڑھی والی اماں کو دیوار کے اوپر سے پکار کر مخاطب کیا۔

''خبرے اتنے سارے تھوہڑ کیسے اگ آئے دلوں کے بیچ کہ سارا جگ زہریلا ہو رہا ہے۔''

پپو کی ساس کی دکھی آواز ہوا کے جھونکے میں شامل ہو کر سنائی دی۔

''یہی دو گھونٹ ہیں لے پوت کو پلا دے۔ ہماری خیر ہے چائے کا کیا ہے پی تو پی نہ پی تو نہ سہی بچے کی بھوک سے بڑھ کر نہیں۔''

اماں دیوار کے ساتھ رکھے سیمنٹ کے بلاک پہ پیر رکھ کر سلور کی پتیلی پپو کو پکڑانے لگی۔ مگر دھائیں کی کان پھاڑتی آواز کے ساتھ دودھ کی پتیلی کو فضا میں اچھالتی گولی اماں اور پپوں کے درمیان سے نکل کر بالوں کو چھوتی دیوار میں جا گڑی۔

''اماں کرفیو کب ختم ہو گا؟'' مجو حلق پھاڑ کر چلایا۔

اماں کلیجے پر ہاتھ رکھے غلیل کی زد پہ آئی فاختہ کی طرف سہم کر دور جا گری... اور پپوں نے خالی خالی آنکھوں سے صحن کی اینٹوں پر پھیل کر بہتے سفید سفید دودھ اور نکے کے جسم سے جدا ہوتی روح کو دیکھا۔

مجھے لگا صرف میں ہی نہیں میرے آس پاس کے سارے لوگ ایسے سانپ ہیں جن کا من کسی نے چرا لیا ہے اور وہ اندھیری کائنات میں روشنی مانگتے اپنی جنوں خیزی میں اپنے ہی آپ کو ڈس رہے ہیں... پاس ہی کہیں پیٹرول بم کا دھماکہ سنائی دیا کچھ ڈوبتی کراہتی آوازوں کا شور ابھرا اور میں مجو کی طرح بلبلا کر چلایا!

''کون ہیں وہ ڈاکو جنہوں نے چرا لئے ہم سب کے من اور ہمیں دیوانگی کے جہنم میں دھکیل دیا؟''

پتا نہیں کتنے لمحے... کتنے پل... کتنی صدیاں بیت گئیں کہ دیوار کے دوسری طرف سے پپو کی آنسوؤں میں بھیگی آواز سنائی دی!

''نکے کے ابا... کرفیو بریک ہوا ہے کوئی دکان کھلی ہو تو کفن خرید لاؤ۔''

''برا وقت ہے دھیے، کسی پل کی خبر نہیں میری نکور چادر میں لپیٹ کر صحن میں اماتاً دفنوا دے۔ بھلے وقت پڑھوا دینا جنازہ... پھر اتنی سی جان نے گناہ ہی کیا کئے ہیں۔ ایسے بے مہر وقت سر کے سائیں کو باہر نہ بھیج کوئی پتا نہیں اتنے سے وقفے ہی میں کیا ہو جائے۔'' پپو کی ساس کی آواز سنائی دی۔

اسی وقت گھبرائے ہوئے رؤف خان نے زور زور سے دروازہ بجایا!

''صمدو... او صمدو جلدی باہر آ... تجھے پتا ہے نا میری گھر والی کے پاس خوشی کی خبر ہے، اس لئے میں ڈر کر تیری بھابھی کے ساتھ یہاں سے دوسرے محلے شفٹ ہو گیا کہ پتا نہیں کس وقت اسے اسپتال لے جانے کی ضرورت پڑ جائے اور کرفیو کی وجہ سے لے جایا نہ جا سکے... ابھی یہاں کرفیو بریک کا اعلان سن کر گھر کی خیر خبر لینے آیا تو سارا گھر صاف پڑا ہے... کنڈے ٹوٹے ہوئے ہیں۔ تالے کھلے ہوئے ہیں... میں غریب مزدور، میں تو لٹ گیا تیرے اس ہرے بھرے سے شہر میں... ''لمبا اونچا رؤف خان دکھ کی شدت سے بچوں کی طرح ہونٹ کاٹتا آنسو پینے کی کوشش کر رہا تھا۔

> مجھے لگا یہ میں ہوں جو مجو کی کیچل میں تڑپ رہا ہوں۔ وہ ایسی ہی رقت اور حدت سے جھٹکے کھاتا اللہ کے آگے لوٹ آنے والوں کی دعا کی تسبیح پڑھ رہا تھا جیسے میں مٹی کے اوندھے ہوئے کوزے پر سر پٹخ پٹخ کر اندر ہی اندر اپنے کھو جانے والے من کے لئے دہائیاں دے رہا ہوں۔ فرق ہے تو صرف اتنا کہ میری کیفیت نہاں ہے اور مجو کی عیاں

''کرفیو میں تو پرندوں کو بھی آشیانوں کی طرف لوٹنے یا کھلی فضا میں پرواز کی اجازت نہیں پھر ایسے میں کن لٹیروں نے لوٹ لیا تمہارا گھر؟'' میں ہکا بکا کھڑا رہ گیا۔

''کرفیو ہٹا ہے؟''

مجو تیزی سے دروازے کی طرف لپکا میں نے ہاتھ بڑھا کر اس کا راستہ روکا!

''کہاں جا رہا ہے تو؟''

''مجھے روک کر منزل کھوٹی نہ کرو، وقت کم ہے کرفیو پھر سے لگ گیا تو غضب ہو جائے گا وہ نہیں آ سکیں گے۔ میں جلدی سے انہیں منا لاؤں گا وہ آ گئے نا تو سب ٹھیک ہو جائے گا۔ ساری آپا پپو کے نکے زندہ ہو جائیں گے۔ سارے بھائی رؤفوں کی چوریاں مل جائیں گی... سارے گھروں کے آنگن میں ایک جیسی محبت کے گلاب کھل جائیں گے۔'' مجو میرا ہاتھ جھٹک کر مجھے دھکیل کر ایک طرف کرتا گلی میں نکل گیا۔

''کون ہیں وہ کرشمہ ساز جو اس جلتے سلگتے شہر کو امن کی سوغات دان کر سکتے ہیں؟ ہمارے اندر کے اندھیروں کو مار کر ہمیں خود غرضی اور نفاق کے عذاب سے نجات دلا کر محبت کی روشنی کا سہ خیرات میں ڈال سکتے ہیں... 'جا لے ان امن کے سفیروں کو نہیں روکتا میں تجھے۔'' میں نے قمیص کی آستین سے آنکھیں پونچھیں۔

''صمدو کیا تو بھی مجو کی طرح باؤلا ہو گیا ہے، ارے روک اسے کدھر نکلا جا رہا ہے وہ... ؟ اماں بوکھلائی آواز میں چلائیں۔

''اماں وہ ہم سب کے کھوئے ہوئے منوں کی تلاش میں گیا ہے... اس شہر کے روٹھے ہوئے پرندوں کو منا کر اسے پھر سے شہر گلاب بنانے کی مہم پہ نکلا ہے۔ کتنی صدیاں بیت گئیں یہاں کسی نے صم بکم کا ورد نہیں کیا۔

مجو کم وقت کے کرفیو بریک میں عجلت سے دہلیز پار کر کے گلی در گلی گزرتا مین بازار کی سڑک پہ عالم جذب میں آگے ہی آگے بڑھتا جا رہا تھا۔ اس کے کرتے کا سفید دامن امن کے پرچم کی طرح اڑ رہا تھا۔ لیکن اس سے پہلے کہ وہ روٹھے ہوئے پرندوں کو اپنی مجذوبی کے اثر سے رام کر کے آشیانوں کی طرف لوٹاتا اور سائیں سائیں کرتے خالی درخت ان کی مناجات کی چہچہاٹوں سے آباد ہوئے، کلاشنکوف کی بے نام گولیوں اور پیٹرول بموں نے اس کے محبت کے راستوں پر اٹھتے قدم روک دیئے۔

اماں آنگن میں ایک کہنی تک کٹا ہاتھ رکھے گل لالہ کی طرح اپنے داغ دکھا دکھا کر نیم جاں ہو رہی ہے۔ راگوں کے سمپورن پہ اٹھائے جانے والے المیہ نغموں کی طرح اس کے بن سننے والوں کے دل نیچے ہی نیچے دباتے چلے جا رہے ہیں۔

''ارے میرے مجو کو کسی نے دیکھا؟

''پورے کا پورا سالم سمو چا گھر سے نکلا تھا واپس آیا تو اتنا سا رہ گیا... سولہ سال پہلے اس کا باپ بھی مجھے اتنا سا ہی ملا تھا... اکتالیس سال پہلے اپنا باپ بھی اتنا سا ہی ملا تھا... ارے کوئی ہے جو بتا دے اپنے جسموں کی اتنی اتنی سی سوغات چھوڑنے والے باقی کے کہاں رہ گئے... ؟ کب تک ایسی سوغاتیں میرا مقدر رہیں... کوئی بتا دے کب تک... کب تک؟''

دیوار کے دوسری طرف پپو کا آنگن سسکیوں سے بھرا ہوا ہے۔'' برسوں پہلے میرے ویر کو تو غیر دشمنوں نے پیاسا چھید دیا تھا مگر میرے نکے کو کس نے بھوکا مار دیا؟ میری عمروں کی کمائی... ہائے میرا نکا... میرا منتوں مرادوں کا تحفہ میرا بچہ۔''

اماں اپنے آنگن میں مجو کی لاش کا بچا کھچا ہاتھ رکھے روئے جا رہی ہے اور مجھے لگ رہا ہے اس ہاتھ کی انگشت شہادت اب بھی آم کے خالی پیڑ کی طرف اشارہ کر کر کے رقت آمیز لہجے میں مناجات پڑھ رہی ہے۔'' پیاسی سیپ کی طرح بے آباد آشیانوں کے روٹھے ہوئے مکینو میرے شہر گلاب کو موسم ہجر کے عفریت سے بچا لو۔''

پرلطف نمائشیں، نئے کیفے کا افتتاح اور گوگل کا خراج تحسین

گزشتہ دنوں صادقین کی 87 ویں سالگرہ پر سرچ انجن گوگل نے انہیں خراج تحسین پیش کرنے کے لئے ڈوڈل بنایا۔ اس معروف خطاط اور مصور کو جس کسی نے انہماک سے کام کرتے دیکھا ہے وہ اچنبھے میں مبتلا رہا۔ ان کے ہاتھ میں اس قدر روانی ہوتی کہ دیکھنے والے کی آنکھ اس رفتار کا ساتھ نہیں دیا کرتی تھی۔ وہ ہفتوں کراچی کے قریب ویران جزیرے پر جا کر کام کیا کرتے تھے جہاں تاحد نظر Cactus یعنی تھور کے پودے ہوا کرتے ہیں۔ تھور کا یہ پودا صادقین کی مصوری میں اہم ترین استعارہ بن گیا۔ وہ کہا کرتے تھے کہ یہ ناموافق موسموں میں بھی شاہانہ رکھ رکھاؤ کا مظاہرہ کرتا ہے اور موجود رہتا ہے۔ اس پاکستانی مصور نے خطاطی کی اپنی طرز بنائی۔ ان کی تصاویر پیرس کے مرکز Biennial میں نمائش ہو چکیں۔ ان سے پہلے لوگ لیونارڈو ڈاونچی اور پکاسو ہی کی تصاویر خریدا کرتے تھے پاکستان میں ان کی میورل سازی کے کام پر خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ گوگل تمہارا شکریہ۔

اور اب وسیم بادامی ہربل اسکن کیئر برانڈ کے ساتھ

اے آر وائے سے وابستہ اینکر، نعت خواں، انتظامی امور کے ماہر وسیم بادامی نے Hemani کے اشتراک سے پاکستان میں ہربل اسکن کیئر برانڈ متعارف کرایا ہے۔ گزشتہ دنوں کراچی کے بڑے شاپنگ مال میں اس برانڈ کے آؤٹ لیٹ کا افتتاح ہوا جس میں شوبز کی شخصیات، سماجی کارکنوں اور ان کے ساتھ کارکنوں کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ اسکن کیئر کے اس نئے برانڈ سے خواتین کی بڑی توقعات وابستہ ہو چکی ہیں اور اس اعتماد کا ایک اہم سبب وسیم بادامی کی باغ و بہار شخصیت کا سرپرست ہونا بھی ہے۔

یہ کینڈیز کھانے کی نہیں کلچز ہیں بھئی!

ہم بڑے ہو جائیں تب بھی کبھی کبھار Candies کھانے سے نہیں چوکتے مگر یہ تصاویر ٹافیوں کی معلوم ضرور ہوتی ہیں مگر دراصل یہ کلچز ہیں جنہیں ان ٹافیوں کی شکل میں Wrap کر کے پیش کیا جا رہا ہے۔ نوجوان ڈیزائنر زبیدہ نے تربوز اور مٹھائیوں کے Wrappers کے ساتھ دلکش انداز کے یہ کلچز متعارف کرائے ہیں۔ گزشتہ دنوں انہوں نے چیدہ چیدہ مدعوئین کے سامنے ان کلچز کی نمائش کی تاہم آپ انسٹاگرام پر zubaidaofficial_clutches@ پر یہ رنگارنگ کلچز دیکھ سکتے ہیں۔

آیئے اور کھایئے T2F کے ساتھ

کراچی پریس کلب کے بعد اگر شہر میں کوئی بے لاگ تبصروں اور لندن کے ہائیڈ پارک کی طرح ہر قسم کی سیاسی و سماجی آراء کو پیش کرنے کا مرکز ہے تو وہ

ڈی ایچ اے کا The Second Floor ہے۔ اب تک یہاں بین الاقوامی اور قومی امور سیاست اور سماجیات کے علوم پر بحث و مباحثہ سننے میں آئے تھے۔ یہاں ملک بھر کی بہترین کتابیں بھی دستیاب ہو جاتی ہیں جنہیں حوالوں کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ انتظامیہ نے مختصر سے رقبے پر کیفے بھی قائم کر دیا ہے۔ گزشتہ دنوں اس کیفے کی افتتاحی تقریب میں شہر کی نامی گرامی سماجی شخصیات نے شرکت کی اور ہمیں اسپیشل اسپاٹ پر ہنٹر بیف سینڈوچ نہایت ذائقہ دار لگا ہے۔ کراچی کے لئے T2F کا یہ کیفے اپنی نوعیت کی اچھی سوغات ہے۔

ریویوز

Books

ہمارے شہداء

مصنف: عبدالستار اعوان
صفحات: 179
قیمت: 1500روپے
ناشر: قلم فاؤنڈیشن انٹرنیشنل بینک اسٹاپ، والٹن روڈ، لاہور کینٹ

نوجوان صحافی وادیب عبدالستار اعوان کی یہ پہلی تصنیف ہماری نظر سے گزری ہے۔ زیر تبصرہ کتاب میں لگ بھگ 50 شہداء جن میں افواج پاکستان کے اعلیٰ عہدوں سے سپاہیوں تک کتنے ہی گھروں کے سائبان شامل ہیں۔ ان کی عسکری خدمات، تعلیم و تربیت اور شہادت کے واقعات کی رپورتاژ باکمال انداز میں شائع کی گئی ہے۔ 1965 سے 1971 اور پھر دہشت گردی کے خاتمے کی مہم کے دوران شہید ہونے والے پاک سرزمین کے ان سپوتوں کو شاندار الفاظ کا خراج عقیدت پیش کیا گیا ہے۔ کتاب شائع کرنے کی ذمہ داری علامہ عبدالستار عاصم نے بہت خوبی سے نبھائی ہے اور یہ دونوں عبدالستار مل کر ایسا شاندار فریضہ انجام دے گئے کہ صدیوں تک تاریخ اس دستاویز پر ناز کرے گی۔ کتاب میں پروف کی غلطیاں نہیں۔ سرورق بہت جاذب نظر ہے۔ یہ کتاب بظاہر تعارفی سطح کی معلوم ہوتی ہے لیکن دراصل یہ عسکری ادب کا قیمتی اثاثہ ہے۔

زنداں

کاسٹ: منیب بٹ، ایمن خان، شگفتہ اعجاز، اسد شفیق، فاطمہ آفندی
پیشکش: سکس سگما پروڈکشنز

رشتے نبھانے کے لئے ایثار وقربانی اور بڑے دل کا ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ عام طور پر لوگ تعلق تو قائم کر لیتے ہیں مگر وفاداری اور خلوص نیت سے اس تعلق کو نبھا نہیں پاتے۔ زنداں ایسے ہی کرداروں پر مشتمل ایک سبق آموز تحریر ہے۔ کہانی میں ادلے بدلے کی شادی کے نقصانات اور ابہام بھی موجود ہیں۔ خود غرضیوں کی داستان بھی ہے۔ جذباتیت، بغاوت، نفرت اور انتقام کے جذبوں سے ترتیب دیئے گئے منظرنامے اس وقت اور بھی پرتاثر ہو جاتے ہیں جب نوعمر اداکار منیب بٹ اور ایمن خان کے کردار اپنی ازدواجی زندگی کو محفوظ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ پہلی بار منیب بٹ کو تاثراتی اداکاری میں جاندار پرفارمنس دینے کا موقع ملا ان کا یہ مرکزی کردار سیریل کی جان ہے۔ یہ سیریل اے آر وائے ڈیجیٹل سے ہر منگل کی شب 9:00 بجے دیکھا جا سکتا ہے۔

Movies

آزادی

ہدایت کار: عمران ملک
کاسٹ: معمر رانا، سونیا حسین، ندیم بیگ، جاوید شیخ

نامور پاکستانی ہدایت کار پرویز ملک کے صاحبزادوں نے ٹیلی ویژن اور فلم کی دنیا میں قدم رکھا تاہم وہ کیمروں کے پیچھے مصروف کار رہے۔ ان ہی کی ہوم پروڈکشن 'آزادی' فیچر فلم پاکستان کے 70 ویں یوم آزادی پر سینماؤں کی زینت بننے جا رہی ہے۔ جدوجہد آزادی دہشت گردی کے خاتمے کے لئے کی جانے والی کوششوں اور پرامن دنیا کی خواہش کو مدنظر رکھتے ہوئے ہدایت کار پرتاثر منظرنامہ تخلیق کرنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔ فلم میں سیاسی بیداری، جمہوریت اور انتخابات کے بعد دنیا ایک نئی معرکے کی زد میں آتی دکھائی گئی ہے۔ آزادی کا مفہوم سمجھتے سمجھتے ہمیں 70 برس ہونے کو آئے لیکن پتا چلا کہ محض سرحدوں کی تقسیم انسانوں کی بے چارگیاں ختم نہیں کر سکتیں یہاں سرخ فیتے کا راج ہے۔ نئی صبح کا وعدہ ضرور ہے مگر اس میں اڑچنیں بھی بہت ہیں بہرحال یہ فلم دیکھنے کے لائق ہے۔ جس میں معمر رانا جیسے تجربے کار اداکار ہیں۔ سونیا حسین کو آپ اور ہم ٹیلی ویژن سیریلز میں دیکھتے آ رہے ہیں بقیہ کاسٹ بھی جانی پہچانی شخصیات پر مشتمل ہے توقع ہے کہ ان تعلیم یافتہ ہنرمندوں کی یہ جرأت مندانہ پیشکش فلم بینوں کو پسند آئے گی۔

ریویوز

پاکستان پر قربان

مصنف: محمود شام

صفحات: 346

قیمت: 1400

ناشر: بھٹولیگیسی فاؤنڈیشن، ماڈل ٹاؤن، لاہور

مسلم دنیا کی پہلی پاکستانی وزیراعظم محترمہ بے نظیر بھٹو دنیا بھر میں قابل احترام ہستی تھیں۔ محمود شام صاحب پاکستان کے سینئر اور معروف ترین صحافیوں میں سے ہیں۔ آپ کی مدبرانہ شخصیت کے لئے سیاسی بصیرت اور پختہ فکر سے متعلق دو رائے نہیں ہوسکتیں۔ علم واداب اور زندگی سے مہذب انہماک رکھنے والے شام صاحب کو روشن مثال کہا جانا چاہئے جن کی تحریروں میں سماجی، تہذیبی اور پاکیزہ جمالیاتی پہلو نظر آتا ہے۔ زیر تبصرہ تصنیف بھی ان ہی خوبیوں کے ساتھ تاریخی مواد پر مشتمل ہے۔ کتاب کا ہر صفحہ لائق مطالعہ ہے اور بلاشبہ تاریخی دستاویز ہے جسے محمود شام جیسے جید اور صاحب طرز لکھاری ہی سامنے لاسکتے تھے۔ محترمہ بے نظیر بھٹو کی شخصیت کے بیشتر پہلو اور پاکستانی سیاست کی پیچیدگیوں کو سمجھنے میں آسانی ہو، اس لئے یہ کتاب ہمیں پڑھنی چاہئے۔ اشاعت بہت عمدگی سے کی گئی ہے صفحات اور تصاویر کا معیار بھی بہت اعلیٰ ہے۔

Drama

حدت

ہدایت کار: احمد کامران

پروڈیوسر: عبداللہ کادوانی اور اسد قریشی

کاسٹ: ارج فاطمہ، عدیل چوہدری، ثانیہ شمشاد، فرحان مالی

زیر تبصرہ حدت ڈرامہ سیریل بھی ان کی تخلیق ہے۔ بعض اوقات قسمت دو مختلف مزاج کے لوگوں کو سامنے لا کھڑا کرتی ہے اور رشتوں کے تقدس کو مدنظر رکھتے ہوئے انسان ان لوگوں کے ساتھ کافی حد تک سمجھوتہ کرہی لیتا ہے مگر زندگی ایک نیا موڑ اس وقت لیتی ہے جب آپ کو آپ کے مزاج اور شخصیت سے مطابقت رکھتا شخص مل جائے۔ یہ کہانی ایک ایسی لڑکی کے گرد گھومتی ہے جو بچپن سے ہی اپنے پھوپھی کی بیٹے سے منسوب ہوتی ہے۔ کہانی میں ایک نیا موڑ اس وقت آتا ہے جب اس کی ملاقات اپنی ایک سہیلی کے کزن فرحاد سے ہوتی ہے۔ فرحاد کی شکل میں اسے اپنے خوابوں کی تکمیل ہوتی نظر آتی ہے۔ نمرہ اسی چاہ میں گھر چھوڑنے کا فیصلہ کرتی ہے جو اس کی زندگی کی سب سے بڑی غلطی ثابت ہوتا ہے۔ اس کی فیملی کی ساکھ کو ٹھیس پہنچنے کے سبب سب اس سے لاتعلقی کا اعلان کردیتے ہیں وہیں دوسری طرف فرحاد کی ماں اسے بہو تسلیم کرنے سے انکار کردیتی ہیں۔ کیا اس ایک غلط فیصلے کی سزا نمرہ کو زندگی بھر جھیلنی پڑے گی یا اسے بھی کسی موڑ پر سکھ کا سانس لینا نصیب ہوگا۔ یہ سب جاننے کے لئے ڈرامہ سیریل جیو انٹرٹینمنٹ سے ہر جمعرات شب 8 بجے ملاحظہ کیجئے۔

LEAP

ڈائریکٹر: Eric Warin ، Eric Summer

کاسٹ: Carly Rae Jepsen ،Mel Brooks ،Maddie Ziegler ،Nat Wolff ، Elle Fanning

کہتے ہیں کہ اگر زندگی میں آپ آگے بڑھنے کی جستجو اور اپنے خوابوں کو پورا کرنے کی لگن رکھتے ہوں تو بس پھر ایک سنہرے موقع کی تلاش رہتی ہے یا یوں کہئے کہ زندگی ایک خاص لمحے کی منتظر ہوتی ہے جو آپ کو زوال سے عروج عطا کردیتا ہے۔ Leap بھی ایک ایسی ہی خوابوں کے حصول کی چاہ میں نکلنے والے دو یتیم دوستوں کی کہانی ہے۔ Félicie کو بچپن سے ہی بیلے ڈانسر بننے کا شوق تھا جبکہ ہر وقت تصوراتی دنیا میں رہنے والا Victor موجد بننے کا جنون رکھتا تھا۔ دونوں بچے اپنے اپنے خوابوں کو حقیقت کا رنگ دینے نکلتے ہیں۔ Félicie کو پیرس کے Opera Ballet School میں داخلہ لینے کے لئے یہ ظاہر کرنا ضروری تھا کہ وہ ایک امیر گھرانے سے تعلق رکھتی ہے۔ ایسے میں کیسے ان ننھے ساتھیوں نے راستے میں آنے والی تمام تر پریشانیوں کا مقابلہ کرکے اپنے جنون کو پایا یہ جاننا خاصا دلچسپ تجربہ ثابت ہوگا۔ بہترین اسکرپٹنگ، سینماٹوگرافی اور باصلاحیت اداکاروں کی آواز سے سجی The Weinstein Company کی Animated فلم 30 اگست کو نمائش کے لئے پیش کی جارہی ہے۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

ثانیہ سعید
سنبلہ
28 اگست

ثانیہ سعید نے تھیٹر سے اپنے کیریئر کا آغاز کیا۔ ستارہ اور مہرالنساء سے لے کر مورحل اور سنگ مرمر تک ہر کردار میں انہوں نے اپنے آپ کو خوب ڈھالا ہے۔ ثانیہ سعید آپ کو سالگرہ مبارک (ادارہ)

برج حمل
21 مارچ تا 20 اپریل

اس ماہ آپ کی ذمہ داریوں اور خصوصاً ملازمت پیشہ افراد کی مصروفیات میں اضافہ ہوگا۔ اب آپ کو صحت، حاضر جوابی اور اپنے علم کی بنیاد پر محنت کرنی چاہیے۔ کچھ چیلنجز در پیش ہوں گے۔ ان میں اخراجات کی زیادتی اور اچانک کوئی مسئلہ کھڑا ہو جانے سے مزاج کی برہمی بھی شامل ہوگی۔ ادب، آرٹ اور تخلیقی سرگرمیوں سے متعلق شخصیات کے لئے یہ مہینہ نہایت سعد ہے۔

برج ثور
21 اپریل تا 21 مئی

صحت کی طرف سے تشویش لاحق ہو سکتی ہے۔ بد احتیاطی نہ کریں۔ پیٹ کے امراض کا خاص خیال رکھیں۔ کاروباری اور تجارتی معاملات میں بہتری کی توقع ہے۔ بزرگوں اور بچوں کی ضروریات بڑھیں گی۔ نیا سفر قریب یا دور کا ہو سکتا ہے۔ اس امکان کو رد نہ کیجئے باہر ضرور جائیے۔ تعلیمی کامیابیاں بھی ہو سکتی ہیں مثلاً اگر کوئی امتحان دیا ہے تو اچھا رزلٹ آ سکتا ہے۔

برج جوزا
22 مئی تا 21 جون

کوئی قریبی عزیز اختلاف رائے رکھ سکتا ہے۔ احساس خود مختاری بڑھے گا اور آپ دوسروں کی کفالت کا بیڑا بھی اٹھائیں گے۔ اللہ آپ کا حامی و ناصر ہو۔ آپ میں انتظامی صلاحیت بھی موجود ہیں لہٰذا توقع ہے کہ اپنے حلقے کے لوگوں کو گرویدہ بنا لیں گے۔ صحت اور اس ضمن میں جوڑوں کا درد معمولات میں بگاڑ لا سکتا ہے۔ ورزش اور غذا کے پلان سے صحت مند رہنے کی کوشش کریں۔

برج سرطان
22 جون تا 23 جولائی

بحث و تکرار کے بجائے دلیل اور تحقیق کے بل پر اپنا نقطہ نظر واضح کریں۔ لوگ آپ کی ذہانت کے قائل ہو جائیں گے۔ زیارات مقدسہ مثلاً حج یا عمرہ کرنے کی سبیل نکل سکتی ہے۔ چھوٹے بچوں اور اگر گھر میں کوئی بزرگ ہو تو ان کی چھوٹی چھوٹی ضرورتوں کا علم رکھئے۔ ہر جمعرات کو قید کئے جانے والے پرندے آزاد کیجئے۔ ان کے دانے پانی کا انتظام کیجئے۔

برج اسد
24 جولائی تا 23 اگست

جائیداد اور رہائش کی منتقلی اور جذباتی تعلق میں کوئی الجھن در پیش ہو سکتی ہے۔ یعنی جائیداد کا سودا خراب ہو سکتا ہے۔ سوچ سمجھ کر یا تجربے کار افراد سے مشورے کے بعد تجارتی لین دین کریں۔ رفتہ رفتہ التواء میں پڑے ہوئے کام سدھرتے جائیں گے۔ رومانوی تعلقات بہتر جا رہے ہیں۔ ازدواجی سطح پر بھی اطمینان کی کیفیت رہے گی۔ حلقہ احباب وسیع ہوگا۔

برج سنبلہ
24 اگست تا 23 ستمبر

اپنے ذہن کو کسی جگہ فوکس کرنے کی ضرورت ہے۔ ایک وقت میں چار چار کام توجہ اور محنت دونوں ہی کو متاثر کرتے ہیں یا پھر وقت اور صلاحیتوں کی بہتر انداز میں تقسیم کیا کیجئے۔ روحانی علوم سے وابستگی بڑھے گی۔ تاریخ سے انسیت رہے گی۔ دوست اپنی محفلوں میں آپ کی کمی کو محسوس کریں گے۔ جذباتی تعلقات میں سرد مہری کی وجہ سے آپ سے بہتر کون جان سکتا ہے۔

برج میزان
24 ستمبر تا 23 اکتوبر

گھریلو ذمہ داریوں کو بخوبی ادا کیجئے اور آپ ایسا کر سکتے ہیں۔ تخیلاتی دنیا سے نکلنے اور عملی میدان میں نمایاں کام کرنے کی جستجو جاری رکھئے۔ مزاج میں کچھ روز تک غصہ اور چڑچڑا پن شامل ہو سکتا ہے۔ اس کی ایک وجہ آپ کا رویہ بھی ہے۔ کاروبار آہستہ آہستہ جمے گا۔ محنت اور کوشش جاری رکھئے۔ دوسرے شہر کا سفر بھی نصیب ہو سکتا ہے۔

برج عقرب
24 اکتوبر تا 22 نومبر

عام طور پر عقرب افراد تحمل مزاج اور ثابت قدم ہوتے ہیں لیکن بعض معاملات میں انتہا پسندی سے بھی گریز نہیں کرتے۔ اس سال پرانے دوستوں سے ایک بار پھر ملاقات ہوگی، کچھ گلوں شکوؤں کے بعد دوستی از سر نو استوار رہے گی اور سود مند ثابت ہوگی۔ جذباتی تعلق برقرار رہے گا۔ وفا شعاری بڑھے گی مگر طبیعت میں شکوک و شبہات اور بد اعتمادی بھی شامل حال رہے گی۔

برج قوس
23 نومبر تا 21 دسمبر

آپ بہت اچھے کارکن، نڈر اور مستقل مزاج شخصیت رکھتے ہیں۔ نوجوان ہوں تو آپ کے عزائم بہت اعلیٰ ہوتے ہیں اور آپ محنت کر کے اپنے اہداف حاصل کر لیتے ہیں۔ قوس خواتین میں صاف گوئی کی عادت اچھی ہے اور وہ بے تکلف دوست بن سکتی ہیں بعض اوقات غصے کی کیفیت میں شدید ردعمل کا مظاہرہ کرتی ہیں مگر اچھی بیوی، اچھی کارکن اور بے مثال اولاد ثابت ہوتی ہیں۔

برج جدی
22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ ذہین ہیں اور اپنی ذہانت کے بل پر کاروباری، نجی اور قومی سطح پر بھی کامیاب شخصیت ثابت ہوتے ہیں۔ کاروبار بڑھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ملازمت پیشہ ہوں تو ساتھیوں سے کام لینے اور دفتری امور کی نگرانی بہت اچھی طرح کرتے ہیں۔ یہ ماہ ذرا سنجیدگی کا ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ ہلکی پھلکی گفتگو یا طنز و مزاح سے استفادہ نہیں کر سکیں گے۔

برج دلو
21 جنوری تا 19 فروری

آپ فطری طور پر مخلص، جفاکش اور ذہین بھی ہیں۔ ان خوبیوں کے ساتھ ہر شعبہ زندگی میں کامیابی مل سکتی ہے۔ طبیعت کا دو رخا پن ختم کر دیجئے یہ آپ کے لئے نقصان دہ ہے۔ لین دین اور تجارت میں محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ آپ کی شخصیت میں کشش بڑھے گی۔ لوگ آپ کے حلقے میں یعنی محفل میں شریک ہونا چاہیں گے۔ تعلقات بڑھائیں گے۔

برج حوت
20 فروری تا 20 مارچ

آپ کی حساسیت مزاج کا حصہ ہے اس لئے اس خوبی کے ساتھ ساتھ تنہائی کا احساس بھی آپ کو ستاتا رہے گا۔ افسردگی کا شکار ہونے سے بچیں۔ اپنی قوت ارادی کو کام میں لا کر خود پر بھروسہ اور اللہ تبارک تعالیٰ کی کرم فرمائیوں پر نظر رکھیں۔ مہینہ بہت اچھا ہے اور مایوسی کفر ہے۔ ترقی کے راستے نکل رہے ہیں۔ تنقید کرنے والے کو مثبت جواب دیجئے۔